

Vegetarisch, Fit!

FÜR JEDEN TAG

**Vegetarisch von alltags-
bis gästetauglich**



48 REZEPTE

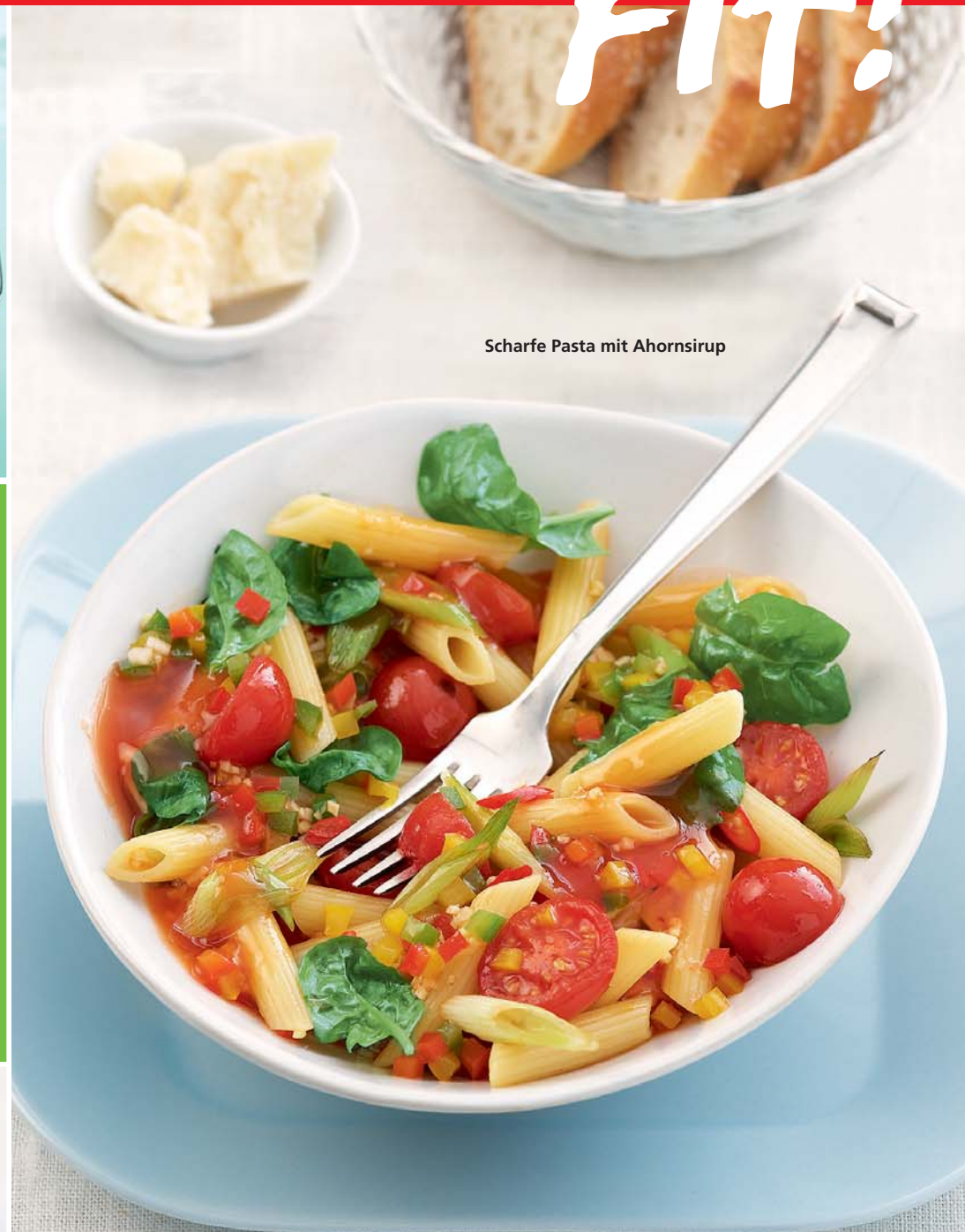
WILLKOMMEN FRÜHLING
Zartes Gemüse und
frische Kräuter

ATTILA HILDMANN
Vegan & italienisch

NATÜRLICH SAUBER!
Beim Frühjahrsputz die
Umwelt schonen

HONIGSÜSS

Himmlische Desserts
ohne Zucker



Scharfe Pasta mit Ahornsirup

Pasta

Rezepte, die glücklich machen!

Genießen Sie sich schlank



02. MÄRZ | APRIL 10

**Weight
Watchers®**
DAS SCHLANKE FRAUENMAGAZIN

**So schmeckt
der Frühling:**
Junges Gemüse
jetzt neu
entdecken

Genussvolle Ostern
Fisch-, Lamm- und Dessertideen
für den Familienbrunch

**Kurs nehmen auf
die Sommerfigur!**

Fotoshooting mit Christina (53):
„Ich habe Spaß an
lässig-eleganter Mode!“

Citysport
Tipps für Fitness in der Stadt

€ 3,50
Luxemburg € 4,10
Belgien € 4,10
Spanien € 4,60

KATHERINS
ERFOLG
-16 KG

Mit leckeren Rezepten,
motivierenden
Erfolgsgeschichten,
toller Modestrecke
u.v.m.

**Überall im
Zeitschriften-
handel.**

Abonnement

unter Telefon 0221/ 95 74 27-0 oder
direkt unter www.markenverlag.de

Erfreuliches Feedback!



Liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten Tagen ging es sehr geschäftig zu in unserer Redaktion. Das ganze Team war damit beschäftigt, die vielen Einsendungen zum großen **Jubiläums-Gewinnspiel** in Vegetarisch FiT! 10-01/2010 auszuwerten. Unsere kleine Meinungsumfrage hat interessante Ergebnisse gebracht! Viele Leser wünschen sich mehr Rezepte, darunter auch vegane Gerichte und Rezeptideen für Kinder. Besonders beliebt sind neben den Rezepten unsere Gesundheitsbeiträge und Tipps zu saisonalen Obst- und Gemüsesorten.

Natürlich haben wir diese kleine Umfrage nicht einfach so gemacht. Es ist unser Anliegen, Vegetarisch FiT! für Sie so attraktiv wie möglich zu gestalten. In jeder Ausgabe präsentieren wir Ihnen deshalb ab sofort unser Special mit **Attila Hildmann**, der die vegane Küche mit seiner sympathischen Art und seinen unkomplizierten, leckeren Rezepten revolutioniert. Diesmal präsentiert er **italienische Klassiker** wie Pizza und Tiramisu (**ab S. 34**).

Außerdem heißen wir den **Frühling** willkommen, mit zartem **Gemüse und frischen Kräutern**. Zu unseren Rezepten gibt es einen Saisonkalender, damit Sie genau wissen, welche Schätze jetzt frisch auf dem Markt erhältlich sind (**ab S. 40**). Vegetarische Köstlichkeiten **für jeden Tag** präsentieren wir Ihnen ab **S. 24**. Dort finden Sie nicht nur kreative Ideen fürs **Büro** oder für den **Feierabend**, sondern auch Rezepte, speziell für **kleine Genießer**.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der aktuellen Ausgabe!

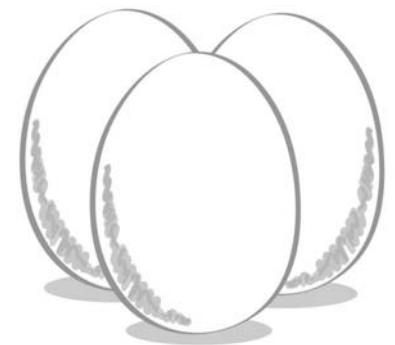
Herzlichst Ihre

Marion Langhoff

Die Gewinner unserer Jubiläums-Verlosung finden Sie auf Seite 7 in unserer Rubrik „Tipps und Trends“.



In unserem Interview ab S. 36 berichtet Nicole Maisch über ihr Leben als Vegetarierin im Bundestag, politische Projekte und private Kochkünste.



**DEUTSCHLAND WIRD
KÄFIGFREI**

Begeistert für Tiere: Die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt setzt sich für Tiere in der Landwirtschaft und für die vegetarische Lebensweise ein. Mehr dazu ab S. 60.

52

Warenkunde: Aroma-Essige



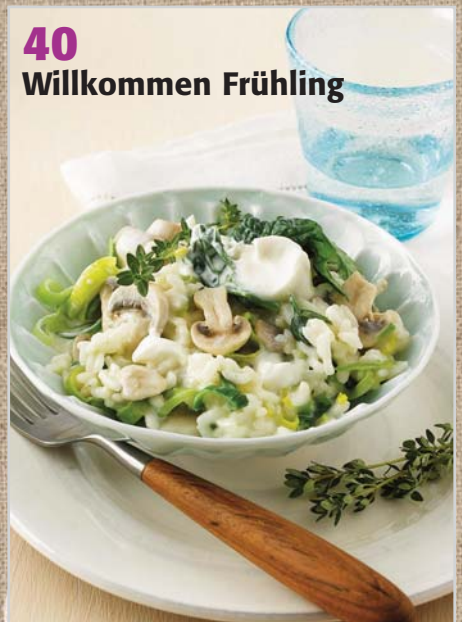
56

Honigsüß



40

Willkommen Frühling



24

Für jeden Tag



12

Pasta



46

Natürlich sauber!



Kochen & Genießen

- 12** **Pasta**
Rezepte, die glücklich machen
- 24** **Für jeden Tag**
Vegetarisch von alltags- bis gästetauglich
- 40** **Willkommen Frühling!**
Wohlfühlgerichte mit zartem Gemüse und frischen Kräutern
- 56** **Honigsüß**
Himmlische Desserts ohne Zucker

Küche & Haushalt

- 31** **Küchenhelfer:** Topflappen
- 58** **Küchennews**

Besser einkaufen

- 10** **Newsprodukte**
- 22** **Marktfrisch:** Champignons
- 32** **Gutes in der Küche:** Rohrohrzucker
- 52** **Warenkunde:** Aroma-Essige

Besser leben

- 46** **Natürlich sauber!**
Beim Frühjahrsputz die Umwelt schonen

Das sind unsere Titelthemen

Aktuell

- 34** **Attila Hildmann**
Italien-Klassiker mal rein pflanzlich
- 36** **Fleischfreie Politik**
Interview mit Nicole Maisch
– Vegetarierin und Bundestagsabgeordnete
- 60** **Tierseite**
Begeistert für Tiere:
Die Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt

Magazin

- 6** Tipps & Trends
- 38** Veggie-Guide
- 50** Wellness & Kosmetik
- 62** Buchtipps

Rubriken

- 3** Editorial
- 4** Inhalt
- 59** Leserforum
- 61** Herstellerverzeichnis
- 63** Impressum
- 66** Rezeptverzeichnis
- 67** Vorschau

Trend
des
Monats

Foto: Fotolia

Darmkrebsmonat **März**

Auch in diesem Jahr erklärt die Felix Burda Stiftung den März wieder zum offiziellen Darmkrebsmonat. Gemeinsam mit Prominenten, Politikern und Wissenschaftlern setzt sie alles daran, Menschen für die Teilnahme an der Früherkennung zu motivieren. Bei keiner anderen Krebsart bietet die rechtzeitige Vorsorge solche Chancen wie bei Darmkrebs. Durch die Früherkennung könnten nahezu alle Erkrankungen verhindert oder geheilt werden. Angesprochen sind vor allem Menschen ab 50. Bei Darmkrebsfällen in der Familie ist die Vorsorge bereits ab dem 40. Lebensjahr empfehlenswert. Im Rahmen des Darmkrebsmonats finden zahlreiche Infoveranstaltungen in Arztpraxen, Apotheken und Reformhäusern statt. *Mehr Infos unter www.darmkrebsmonat.de*

Die neue Kampagne der Felix Burda Stiftung setzt auf Humor, um mit Ängsten und Vorurteilen gegenüber der Darmkrebsvorsorge aufzuräumen. Dabei wird sie von deutschen Comedians wie Atze Schröder unterstützt.





Weniger *Pestizide* in Lebensmitteln

In Obst und Gemüse finden sich immer weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Das ergab eine aktuelle Untersuchung des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Rund 43 Prozent von 17.000 getesteten Proben wiesen keine Rückstände von Pestiziden auf. Im Vorjahr waren es noch 39 Prozent. Werte über den zulässigen Höchstmengen fanden sich nur noch in 3,7 Prozent statt in 4,5 Prozent der Proben. Mit gutem Ergebnis schnitten auch Lebensmittel aus ökologischem Anbau ab. 88 Prozent der gesamten Bio-Proben enthielten keine messbaren Rückstände, in 12 Prozent traten Rückstände mit sehr geringen Gehalten auf. Insgesamt waren Lebensmittel deutscher Herkunft weniger belastet als ausländische Produkte, was vor allem auf die unterschiedliche Gesetzeslage in den Herkunftsstaaten zurückzuführen ist.

Quelle: aid

Jubiläums-Gewinnspiel zur 200. Ausgabe von Vegetarisch FiT!

In eigener Sache

Die Reaktion auf die große Jubiläums-Verlosung in Vegetarisch FiT! 10-01/2010 war überwältigend! Ganze Berge von Zuschriften sind bei uns eingegangen. Besonders gefreut haben wir uns über die rege Teilnahme an unserer kleinen Meinungsumfrage. Es gab viel Lob für unsere Arbeit und konstruktive Kritik, die wir selbstverständlich zum Anlass nehmen, Vegetarisch FiT! für Sie noch lesenswerter zu gestalten. Überrascht haben uns die vielen kunstvoll gestalteten Briefe, Karten und Bilder, die Sie uns geschickt haben. Wir bedanken uns für die großartige Resonanz und gratulieren allen Gewinnern ganz herzlich!

Es haben gewonnen:

Küchenmaschine Artisan von KitchenAid: Petra Haker aus Springe; **Badezimmer-Set von Gudrun Sjödén:** Annett Ebert aus Neuruppin; **8 Kochtopf-Sets „Cook & Serve“ von Knorr und Kuhn Rikon:** Susan Bahramsarl aus Hannover, Hella Lentz aus Wyhe-Erichshof, Sarah-Viola Nissmeier aus Ostheim, Carmen Schehl aus Schwanheim, Doris Erbar aus Buchholz, Lisa Niebusch aus Vierl, Elisabeth Brimo aus Schwabmünchen, Jutta Quast aus Lychen; **Kaffeefullautomat von Unold:** Angelika Hendemann aus Lohstedt; **Dampfgarer „Asia Vitalis“ von WMF:** Franziska Fuhrmann aus Mainz; **Getreidemühle „Novum“ von hawos:** Gabi Waber aus Hünstetten; **3 Ketten der „Lava-Collection“ von PerlaLuce:** Jutta Holstein aus Rhönblick-Bettenhausen, Katja Langer aus Würges, Waltraud Deigner aus Filderstadt; **5 Reformhaus-Gutscheine für Snack Time!-Produkte:** Barbara Wenzler aus Rüsselsheim, Jutta Fraedrich aus Lübben-Spreewald, Manuela Müller aus Grebenstein, Ulrike Schröder aus Duisburg, Martina Klöpfer aus Gronau; **5 Kochbücher „Vegetarisch durchs ganze Jahr“ von Gräfe und Unzer:** Jan-Patrick Tröger aus Hamburg, Ursula Giel aus Steyerberg, Heike Harder aus Garching, Susanne Wehrle aus Ettenheim, Heinz Dartmann aus Martinsried; **5 Jahresabos und 5 Miniabos von Vegetarisch FiT!:** Evelyn Wenzl aus Hirschau, Renate Heister aus Offerdingen, Alexandra Kovalski aus Düsseldorf, Jasmin Bach aus Hochspeyer, Eltern-Kindgruppe „Lüssumer Rasselbande“ aus Bremen, Uschi Emmerich aus Kaisersesch, Sabine Dörsam aus Bensheim, Sabine Telsdorf aus Cuxhaven, Julia Rothfuß aus Ehningen, Anke Heim aus Karlsruhe; 5 Geschenksets „Entspannung“ von Primavera: Andrea Benkel-Klotz aus Kaiserslautern, Angelika Hanstein aus Köln, Sigrid Heimes aus Gladbeck, Yvonne Kaiser aus Emmerthal, Iris Keil aus Halle; **Genießer-Kochkurs für 10 Personen in den Neff KochWelten:** Erika Berger aus Kumhausen



Foto: Tanja Priem



Vegetarische Produkte
Tee • Reformwaren • Müsli • etc.

Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik
31547 Bad Rehburg • Alte Poststr. 4

Tel.: 05037/9696-0 Fax -26

www.naturversand24.de

Gratis Prospekt

Tipp der Vegetarisch-FiT!-Expertin



Monique Zenker, Ernährungswissenschaftlerin der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Vollwerternährung – was ist das?

Das Prinzip der Vollwerternährung wurde Ende des 19. Jahrhunderts durch die Lebensreform entwickelt und das erste Mal 1942 als Begriff von Werner Kollath eingeführt. Die Lebensreformer wollten damit gegen die Industrialisierung und die Denaturierung der Nahrung angehen. Denn zum damaligen Zeitpunkt bestand die Ernährung aus zu viel Fleisch, Fett, Zucker, Weißmehl und Genussmitteln. Die Vollwerternährung stellt eine vorwiegend lacto-vegetabile Kost in ihrem höchstmöglichen Wertzustand dar. Damit soll erreicht werden, dass der Organismus mit allen lebensnotwendigen Nahrungsinhaltsstoffen, wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen versorgt wird. Es werden biologische Lebensmittel bevorzugt, die nur wenig verarbeitet sind.

In der Vollwerternährung können Sie folgende Nahrungsmittel essen: Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, ungehärtete pflanzliche Fette, kaltgepresste Öle, Gewürze und Kräuter sowie Kräuter- und Früchtetees. Die Hälfte der Lebensmittel sollte in Form von Frischkost, wie Frischkornbrei, Rohkost oder Salat, verzehrt werden. Achten Sie bei der Vollwertkost darauf, dass diese vielseitig und abwechslungsreich sowie bei Obst und Gemüse saisonal und regional ist. So können Sie das höchstmögliche Maß an gesunden Nahrungsinhaltsstoffen aufnehmen.

Für alle, die sich näher mit dem Thema Vollwerternährung beschäftigen möchten, empfehle ich folgendes Buch: *Vollwertküche für Genießer*, von Klaus Leitzmann (Bassermann-Verlag), mit einer kurzen Einführung in die Vollwerternährung und 250 leckeren Rezepten.

Seminartipp an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel:

„Lebensmittelschungel – Orientierung bei Einkauf und Zubereitung“

Termine: 30.04.2010 - 02.05.2010 und
03.12.2010 - 05.12.2010

Infos: www.akademie-gesundes-leben.de

Gesunde Ernährung, gesunde Zähne?

Zahnärzte beobachten seit einiger Zeit eine neue Form der Zahnschädigung: die Zahnerosion. Im Gegensatz zu Karies tritt diese gerade bei gesunder, pflanzenbetonter Ernährung auf. Schuld daran sind stark säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Äpfel und Obstsaften. Sie senken den pH-Wert der Mundhöhle in den sauren Bereich, lösen wichtige Mineralien aus dem Zahnschmelz und greifen so die Zahnschmelzsubstanz an. Wissenschaftler machen für die stetige Zunahme der Erosionen vor allem veränderte Essgewohnheiten verantwortlich. Statt fester Essenszeiten verteilen sich die Mahlzeiten heute häufig über den ganzen Tag. Dadurch bekommen die Zähne kaum noch eine Erholungspause.



Foto: Fotolia

Wie kann man vorbeugen?

- Spülen Sie Ihren Mund nach dem Essen mit Wasser aus, um Essensreste wegzuspülen und Säuren zu verdünnen. Längere Essenspausen unterstützen die neutralisierende Wirkung des Speichels und gönnen der Zahnschmelzsubstanz Zeit zur Regeneration.
- Um die Zahnschmelzsubstanz nicht ständigen Säureangriffen auszusetzen, ist es besser, säurehaltige Nahrungsmittel zügig zu verzehren statt beispielsweise alle zehn Minuten ein Stück Orange zu essen.
- Nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel sollten Sie mindestens 30-60 Minuten nicht die Zähne putzen. Säuren machen den Zahnschmelz angreifbar und führen dazu, dass dieser mit der Zahnbürste leicht abgetragen werden kann.

Quelle: Naturarzt

Sparen

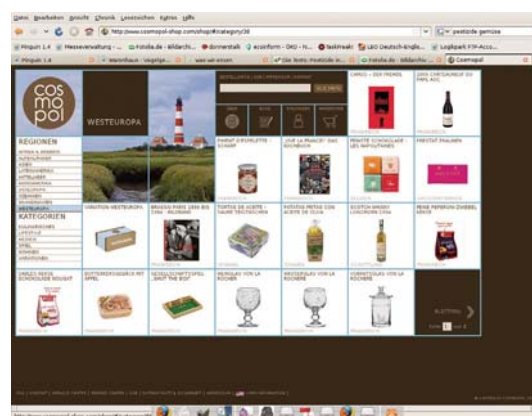
mit der VEBU-Card

Das Hotel Swiss Vegan in Kreuzlingen am Bodensee ist das erste vegane Restaurant-Hotel in Europa. Das stilvolle Ambiente lädt ein zum Erholen und Entspannen. Im Restaurant geniessen Sie ausschliesslich fleischlose Gerichte, u. a. auf der Basis von Soja und Weizen. Dabei steht die Gesundheit im Vordergrund, gepaart mit ethisch und ökologisch bewusstem Genuss ohne Tierleid. LIFE-FOOD Gerichte, bei denen alle Zutaten naturbelassen und unter 42 °C zubereitet werden, runden das Angebot ab. Als VEBU-Mitglied erhalten Sie 10 Prozent Rabatt. Weitere Infos unter www.HotelSwissVegan.com



Schätze aus aller Welt

Ein neuer Online-Shop präsentiert ausgefallene Produkte aus den verschiedensten Regionen der Erde. Ob landestypische Spezialitäten aus Skandinavien, Kunst aus Ozeanien oder mediterrane Küchenaccessoires – Liebhaber ausgefallener Produkte und Geschenkideen werden unter www.cosmopol-shop.com garantiert fündig!



Vogelstimmen lauschen

Wer den Vögeln zuhört, schärft seine Sinne, beruhigt sein Gemüt und entdeckt vielleicht eine neue Leidenschaft. Die CD "Vogelgezwitscher" entspannt mit 42 verschiedenen Vogelstimmen von Amsel bis Zilpzalp. Zu bestellen unter www.greenpeace-magazin.de



UNS
WICHTIG

www.reformhaus.de

ANZEIGE

Gesunder Darm:

Hochwertige Lebensmittel
für eine gute Ernährung.

Beratungstage im **März**
in Ihrem Reformhaus:

kompetent
professionell
umfassend



Das erste Olivenöl

Nur für kurze Zeit, jeweils von Dezember bis März, gibt es von Bio Planète „Olivenöl Primeur“, eine echte Rarität, deren Herstellung viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl erfordert. Bereits im zehnten Jahr bietet die Ölmühle Moog diese Spezialität nun an. Der Jahrgang 2009 ist ein sortenreines Olivenöl aus dem Südosten Andalusiens, gewonnen aus den besonders aromatischen Arbequina-Oliven. Sie werden noch grün von Hand geerntet, am selben Tag schonend gepresst und ohne Filtration abgefüllt. Das Olivenöl aus erster Ernte hat einen frischen, temperamentvollen Charakter und harmonisiert ausgezeichnet mit Salaten, Gemüse, Ziegen- und Schafskäse, aber auch mit Früchten und verschiedenen Desserts. *Im Biohandel, 0,5-l-Flasche, ca. 6,95 €.*



Foto: Fotolia



Perfekte Mischung

Der neue „Bio Soft-Früchte-Mix“ von Della Natura hat sein volles Aroma einer Mischung aus süßen und säuerlichen Früchten zu verdanken. Aprikosen, Cranberries, Pflaumen, Feigen und Apfelringe stammen aus kontrolliert ökologischem Anbau, sind ungeschwefelt und naturbelassen. Durch ein besonderes Produktionsverfahren bleiben die Früchte saftig und weich. *Im Supermarkt, 200-g-Packung, ca. 3,99 €.*



Aus den Küchen dieser Welt

Davert erweitert sein Sortiment „Pfannengerichte“ um drei leckere Spezialitäten aus aller Welt: Die „Hacienda-Pfanne“ mit Parboiled Reis, Kidneybohnen und Soja-Schnitzeln, die „Provence-Pfanne“ mit Bulgur, typisch französischem Gemüse und feinen Kräutern sowie die „Shanghai-Pfanne“ mit Ananas, Gemüse und edlem Jasmin-Duftreis. Alle drei Gerichte lassen sich schnell und einfach zubereiten: Nur mit etwas Butter oder Olivenöl andünsten, Wasser zugeben und je nach Gericht 15-25 Minuten garen – fertig ist eine komplette Bio-Mahlzeit für zwei Personen. *Im Biohandel, 200-g-Packung, 3,49 €.*

Für Kinder

Um morgens in Kindergarten und Schule voll durchstarten zu können, brauchen Kinder ein richtiges Frühstück. Es sollte energie- und ballaststoffreich sein, aber keinen Kristallzucker enthalten. So wie die neuen Müslis der Bohlsener Mühle: Kinder-Crunchy mit knusprigem Kakao-Crunch und Kinder-Müsli mit fruchtigen Holunder-Crispies. Zubereitet mit frischen Früchten, Milch, Orangensaft oder Joghurt genau richtig für alle kleinen Genießer! *Im Biohandel erhältlich.*



Goldene Körner

Für den neuen „Bio Gemüsemais extra knackig“ verwendet Bonduelle eine besondere Maissorte, die von Natur aus süßer und knackiger ist als herkömmlicher Gemüsemais. Dadurch kann auf den Zusatz von Zucker vollständig verzichtet werden. Neben der 425-ml-Dose gibt es den Bio Gemüsemais auch in der kleinen 212-ml-Dose – ideal für den Single-Haushalt oder den kleinen Snack zwischendurch. *Im Supermarkt ab 0,89 €.*

Leicht & knusprig

Neu im Sortiment von Mayka ist „Der leichte Genuss“, Bio-Kartoffelchips mit vollem Geschmack, aber 30 Prozent weniger Fett gegenüber herkömmlichen Produkten. Sie werden aus hauchfein geschnittenen Kartoffeln und hochwertigem Sonnenblumenöl hergestellt und sind wahlweise verfeinert mit Meersalz oder Paprikawürzmischung. *Erhältlich im Biohandel, 100-g-Beutel, ca. 2,39 €.*



ROSE 
Biomanufaktur

Demeter-Partner seit 1950

Frisch aus der
Restaurantküche



www.rose-biomanufaktur.de



Foto: Alnatura

Scharfe Pasta mit Ahornsirup

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 689 kcal/ 2886 kJ, 15 g EW, 25 g F, 95 g KH

400 g Penne

Salz

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

15 g frischer Ingwer

je 1 rote, grüne und gelbe Paprika

2 Bd. Lauchzwiebeln

200 g Kirschtomaten

4 EL Olivenöl

2 TL Sesamöl

Saft und Schale einer unbehandelten Limette

3 EL Sojasoße

5 EL Ahornsirup, z. B. von Alnatura

Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

100 g frischer Blattspinat

1. Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und mit Knoblauch und Ingwer fein hacken. Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden, Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

2. Oliven- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili kurz darin andünsten, dann das restliche Gemüse zufügen.

3. Limettenschale und -saft zum Gemüse geben und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Sojasoße und Ahornsirup ablöschen. Salzen und pfeffern.

4. Spinat verlesen und waschen. Erst das Gemüse und zuletzt die Spinatblättchen unter die Nudeln heben.

Pasta – mi amore!

Liebe geht durch den Magen, und wenn Pasta auf den Tisch kommt, ist sie besonders groß.
Damit das auch so bleibt, präsentieren wir Ihnen die neuesten Rezepte mit Spaghetti, Penne & Co.

Agnolotti mit Artischocken-Mousse und Tomatensoße

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + 30 Min. **Gehzeit**

Pro Portion: ca. 568 kcal/ 2376 kJ, 22 g EW, 21 g F, 66 g KH

Tomatensoße

1 Möhre, 1 Stange Sellerie, 1 Zwiebel
400 g frische Tomaten oder 1 Dose geschälte Tomaten
3 EL Olivenöl
2 EL gehackte Kräuter, z. B. Basilikum, Oregano, Petersilie und Thymian
Salz, Pfeffer

Nudelteig

300 g italienisches Pastamehl oder Weizenmehl (Type 405)
3 Eier oder 150 ml Wasser
½ TL Salz
Salz für das Kochwasser

Füllung

400 g Artischockenherzen, in Öl eingelegt
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll gehackten Basilikum
50 g geriebener Parmesan nach Belieben
Salz, Pfeffer

1. Für die Soße Möhre schälen und mit dem Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Zwiebeln und Sellerie darin anbraten. Tomaten und Kräuter zugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

2. Für die Agnolotti Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und Salz hineingeben. Mit einer Gabel vorsichtig von der Mitte nach außen rühren, bis das Mehl vollständig mit dem Ei vermischt ist. Teig ca. 10-15 Min. durchkneten, bis er weich und elastisch ist. In Frischhaltefolie einschlagen und ca. 30 Min. ruhen lassen.

3. Für die Füllung Knoblauch abziehen und durchpressen. Artischockenherzen, Knoblauch, Basilikum und Parmesan mit dem Stabmixer zu einer glatten Mousse verrühren. Etwas Artischockenöl aus dem Glas hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Foto: C. Eversdijk, D. Verkaar, S. Mant: Alles über Pasta, Christian Verlag

4. Teig in Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu hauchdünnen, kleinen Rechtecken ausrollen. In die Mitte jedes Rechtecks ein Häufchen der Füllung setzen. Teig rund um die Füllung mit einem nassen Pinsel anfeuchten. Die andere Teighälfte darüberklappen und leicht andrücken. Mit einem gezackten Ravioli-Ausstecher (Agnolotti) ausstechen und Ränder gut andrücken.

5. Agnolotti ca. 3-4 Min. in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abgießen und mit Tomatensoße und Basilikum garniert servieren.

Info!

Agnolotti sind kleine, gefüllte Teigtaschen. Sie stammen ursprünglich aus dem Piemont und werden häufig mit Gemüse und Fleischresten gefüllt. Diese Variante ist vegetarisch und schmeckt garantiert auch allen, die sich bisher nicht an Artischocken herangetraut haben!

Nudeln selbst gemacht – so geht's!

Mehl

Das Geheimnis von selbst gemachtem Nudelteig ist an erster Stelle das richtige Mehl. Es sollte reich an Klebereiweiß (Gluten) sein, damit der Teig elastisch wird und sich ausrollen lässt ohne zu reißen. **Italienisches Pastamehl (Type 00)** ist die beste Wahl für den Nudelteig. Es entsteht aus doppelt gemahlenem Hartweizengrieß (*semola di grano duro*), der Getreidesorte mit dem höchsten Glutengehalt. Bei uns findet man das spezielle Pastamehl in gut sortierten Supermärkten und italienischen Feinkostgeschäften. Neben dieser speziellen Mehlsorte ist auch **Weizenmehl (Type 405)** für die Herstellung von Pasta geeignet.

Mit und ohne Ei

Frischer Nudelteig wird häufig mit **Eiern** hergestellt, denn sie verleihen der Pasta eine schöne gelbe Farbe und einen intensiven Geschmack. Pro 100 Gramm Mehl rechnet man mit einem Ei oder zwei Eigelben. Nudelteig gelingt aber auch ohne Eier problemlos. Im Rezept sollte dafür die entsprechende Menge an Eiern durch **Wasser** ersetzt werden. Pro Ei fügt man ungefähr 50 ml Wasser hinzu.

unbedingt notwendig. Aus dem einfachen Nudelteig lassen sich durch Zugabe von **Spinat**, **Rote-Bete-Saft** oder **Safran** farbenfrohe Varianten herstellen. Sie ergeben nicht nur tolle Eigenkreationen, sondern sind auch gut zum Verschenken geeignet.



Rezept für gelbe, grüne und rote Tagliatelle (für 4 Personen)

2 Döschen Safranfäden (gelb) oder 250 g Blattspinat (grün) oder 80 ml Rote-Bete-Saft (rot)

Außerdem

2 Eier und 1 Eigelb (bei gelber Pasta nur 5 Eigelbe), 1 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 250 g Mehl

1. Für die gelbe Pasta Safranfäden mit 2 EL heißem Wasser übergießen und mit Eigelben, Öl und Salz verquirlen. Für die grüne Pasta Blattspinat mit 200 ml Wasser pürieren, durch ein sauberes Tuch in einen Topf abseihen und Mischung erwärmen. Sobald sich das Blattgrün an der Flüssigkeitsoberfläche absetzt, mit einem Schaumlöffel abschöpfen und mit Eiern, Eigelb, Öl und Salz verquirlen. Für die rote Pasta Rote-Bete-Saft mit Eiern, Eigelb, Öl und Salz verquirlen.
2. Zu den jeweiligen Mischungen 250 g Mehl geben und ca. 10 Min. zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 1 Std. kalt stellen.
3. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1 cm dünn ausrollen und wie im Grundrezept beschrieben durch die Nudelmaschine laufen lassen. Teigplatte mit Mehl bestäuben und zu einem Rechteck schneiden. Aufrollen und von der Teigrolle mit einem **scharfen Messer** fingerbreite Scheiben abschneiden.
4. Nudelstreifen mit Mehl bestäuben, locker zu Nestern aufrollen und auf einem Gitter über Nacht trocknen lassen.



Grundrezept für Nudelteig (für 4 Personen)

300 g italienisches Pastamehl oder Weizenmehl (Type 405), 3 Eier oder 150 ml Wasser, ½ TL Salz

1. Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Aufgeschlagene Eier oder Wasser sowie **Salz** in die Mulde geben. Mit einer Gabel vorsichtig von innen nach außen rühren, so dass sich Eier oder Wasser langsam mit dem Mehl verbinden.
2. Anschließend muss der Teig gründlich geknetet werden, mindestens 10-15 Min. lang. Dadurch wird das Klebereiweiß aus dem Weizen freigesetzt und sorgt so für die optimale Teigstruktur.
3. Nach dem Kneten sollte der Teig weich und elastisch sein und sich zu einer Kugel mit glatter Oberfläche formen lassen. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch etwas Wasser zufügen. Fertigen Teig in Klarsichtfolie gewickelt mindestens 30 Min. kalt stellen.
4. Teig portionsweise verarbeiten. Dafür die Teigkugel vierteln und einen Teil mit dem Nudelholz ca. 1 cm dick ausrollen. Restlichen Teig in der Folie lassen, damit er nicht austrocknet.
5. Nun kann der Teig durch die **Nudelmaschine** gedreht werden. Damit er weich und seidig wird, lässt man ihn am besten mehrmals durchlaufen. Dabei mit der breitesten Stufe beginnen und nach und nach immer dünner werden. Teig vor jedem erneuten Durchlauf einmal zusammenfallen.
6. Teigbahnen mit der Schneidewalze oder einem Messer in die gewünschte Länge schneiden und zu beliebigen Nudeln formen. Mit Mehl bestäubt auf einem Gitter über Nacht trocknen lassen. Kühl und trocken in luftdicht verschlossenen Dosen aufbewahrt, sind die Nudeln ca. 1-2 Wochen haltbar.

Pasta-Variationen

In vielen Rezepten enthält der Nudelteig zusätzlich etwas **Olivenöl**, das ihm eine besonders geschmeidige Konsistenz verleiht. Wird der Teig jedoch gründlich geknetet und gewalzt, ist die Zugabe von Öl nicht

Nudeln formen

Neben Tagliatelle lassen sich aus selbst gemachtem Nudelteig auch mit wenig Aufwand **Ravioli** oder **Tortellini** herstellen. Für die Ravioli sollte der Teig mit der Nudelmaschine zu einem schmalen Rechteck ausgerollt werden. Ränder mit einem Messer gerade schneiden und auf die Mitte der Teigplatte entlang einer gedachten Längslinie in kleinen Häufchen die Füllung setzen. Teig um die Füllung herum mit einem Pinsel anfeuchten. Andere Teighälfte darüberklappen und erst die Ränder, dann den Teig rund um die Füllung vorsichtig andrücken. Die Taschen müssen rundherum verschlossen sein, damit beim Kochen kein Wasser eindringen kann. Mit einem **Teigrädchen** zwischen den Füllungen entlangfahren und so den Teigstreifen in Ravioli zerteilen. Fertige Ravioli zwischen zwei bemehlte Geschirrtücher legen. Für Tortellini Teig mit der Nudelmaschine ausrollen und mit einem **kleinen Glas** oder einem speziellen **Tortelliniausstecher** Kreise ausstechen. Einen Teelöffel Füllung in die Mitte der Teigkreise setzen und Ränder mit einem Pinsel anfeuchten. Kreise zusammenklappen, Spitzen zusammenführen und festdrücken. Fertige Tortellini zwischen zwei bemehlten Geschirrtüchern ruhen lassen.





Die goldene Regel des Pastakochens



Damit Nudeln beim Kochen nicht zusammenkleben, sollten sie in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser gegart werden. Dabei müssen sie so viel Platz haben, dass sie im Wasser „tanzen“ können.



Foto: Rama

Pappardelle mit Pilzen und Kirschtomaten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 410 kcal/ 1710 kJ, 16 g EW, 15 g F, 53 g KH

2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen

150 g Kirschtomaten

1 Bd. glatte Petersilie, 5 Stiele Thymian

750 g Pilze, z. B. Champignons

150 ml Pilzbouillon oder Gemüsebrühe

2 EL Pflanzencreme, z. B. Rama Culinesse

150 ml Sahne oder Sojasahne

Salz, Pfeffer, rosenscharfes Paprikapulver

400 g Pappardelle oder eifreie Nudelsorte

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Tomaten, Petersilie und Thymian waschen und trocken tupfen. Tomaten vierteln und Stielansatz herauschneiden. Petersilie und Thymian grob hacken. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.

2. Pflanzencreme in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze bei großer Hitze darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und nochmals ca. 5 Min. anbraten.

3. Pilzpfanne mit Bouillon ablöschen, Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen. Tomaten, Thymian und Hälfte der Petersilie unterheben und alles ca. 5 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen.

4. Inzwischen Pappardelle nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und sofort unter das Pilzragout heben. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

Info!

Pappardelle sind sehr breite italienische Bandnudeln, die sich vielseitig verwenden lassen. Besonders eignet sich die toskanische Spezialität für mediterrane Pastagerichte mit viel Soße und Gemüse.

Vollkornspaghetti mit Ziegenkäse und gerösteten Paprikaschoten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 558 kcal/ 2337 kJ, 17 g EW, 17 g F, 78 g KH

je 2 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten

400 g Vollkornspaghetti

150 weicher Ziegenkäse

1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico

3 Knoblauchzehen, Salz

1 Handvoll grob gehackte Petersilie

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Paprikaschoten in eine Auflaufform legen und ca. 30 Min. im Backofen rösten.

2. Form aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie oder einem Geschirrtuch abdecken und wieder in den ausgeschalteten Backofen stellen. Sobald die Paprika abgekühlt ist, Stiele und Samen entfernen und Schale abziehen. Saft dabei auffangen und Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch ca. 1 Min. darin anschwitzen, ohne dass er Farbe annimmt. Paprikastreifen, aufgefundenen Saft und Balsamico hinzufügen.

4. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser garen, abgießen und mit der Paprika vermengen. Mit zerkrümeltem Ziegenkäse und Petersilie angerichtet servieren.



Foto: C. Eversdijk, D. Verkaar, S. Mani: Alles über Pasta. Christian Verlag.

Neu!

Wilder Bernd

BIO SCHNITTKÄSE
RAHMSTUFE – CA. 3,8 KG LAIB

DER PIKANTE AUS DEM MÜNSTERLAND



Ab sofort erhältlich in Naturkostläden,
Bio-Supermärkten und Reformhäusern
www.soebbeke.de

AFFINIERT MIT MILDEM,
2 JAHRE ALTEM BIO-DINKELKORN
UND BIO-EICHENRINDENSUD



KBI-Design.de

Molkerei Söbbeke GmbH • Amelandsbrückenweg 131 • D-48599 Gronau - Epe • vertrieb@soebbeke.de



porfkäserei
SÖBBEKE



Foto: Della Natura

Spaghetti mit Tomaten in Pergament

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 15-20 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 513 kcal/ 2147 kJ, 16 g EW, 18 g F, 71 g KH

400 g Spaghetti

Salz

1 Dose Artischockenherzen (240 g)

80 g getrocknete Bio-Tomaten, z. B. von Della Natura

1 kleine, grüne Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

1 kleiner Bund Thymian

Pfeffer

Außerdem

Pergament oder Butterbrotpapier

Küchengarn

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Artischockenherzen gut abtropfen lassen, vorsichtig ausdrücken und nach Belieben halbieren. Tomaten halbieren. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch abziehen und würfeln. Olivenöl erhitzen. Chili und Knoblauch darin kurz anbraten. Thymian zufügen. Artischockenherzen und Tomaten kurz im heißen Öl schwenken, salzen und pfeffern.

3. Spaghetti mit der Tomaten-Mischung vermengen. In vier Portionen teilen. Jede Portion auf ein Stück Pergament geben und über den Spaghetti zusammenfalten. Mit Küchengarn zusammenbinden. Päckchen auf ein Backblech setzen und im Backofen ca. 15-20 Min. garen.



Bertolli bringt italienisches Flair in die Küche



Ohne die passende Soße wäre Pasta nur der halbe Genuss. Als Traditionsmarke und Spezialist für Pastasossen bringt Bertolli (www.bertolli.de) italienisches Lebensgefühl in die heimische Küche. Die Bertolli Pastasossen „Napoletana“ und „Parmigiana“ garantieren fruchtigen Tomatengenuss für jeden Geschmack, die helle Soße „Quattro Formaggi“ sorgt für noch mehr Abwechslung auf dem Teller. Für typischen und vielfältigen Pastagenuss verlosen Bertolli und Vegetarisch FIT! 4 Carrycruiser von ReisenThel sowie leckere Bertolli Produkte. Jeder Gewinn hat einen Wert von 180 €.

So geht's

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Pasta“ an die Redaktion Vegetarisch FIT!, Im Buhles 4, 61479 Schloßborn.

Einsendeschluss ist der 16. März 2010.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen.



Zu gewinnen!



Nathalia Mihl/Murdoch Books, Text Dorling Kindersley Verlag entnommen aus dem Buch "Kochbuch Vegetarisch"

Mit Spinat und Ricotta gefüllte Cannelloni

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Min.

+ 30-35 Min. Backzeit

**Pro Portion: ca. 470 kcal/ 1970 kJ,
25 g EW, 27 g F, 35 g KH**

375 g frische Lasagneplatten

75 g geriebener Mozzarella

50 g geriebener Parmesan

Füllung

1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 kg Blattspinat

30 g Butter

300 g Ricotta

1 EL frischer Oregano

Soße

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

450 g geschälte ganze Tomaten
aus der Dose

125 ml passierte Tomaten

1 TL getrockneter Oregano

2 TL Dijonsenf

1 EL Balsamico

1 TL Zucker

1. Lasagneplatten in zwölf 12 cm große Quadrate schneiden und portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 1-2 Min. blanchieren. Auf sauberen, angefeuchteten Küchentüchern auslegen.

2. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Spinat waschen, Stiele entfernen und Blätter in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3-5 Min. andünsten. Feuchte Spinatblätter ca. 5 Min. mitgaren, bis sie zusammenfallen und das Wasser verdampft ist. Mischung abkühlen lassen und mit Ricotta und Oregano glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und Knoblauch zerdrücken. Im heißen Olivenöl auf kleiner Stufe ca. 8-10 Min. anschwitzen. Restliche Zutaten für die Soße zufügen, aufkochen und bei reduzierter Hitze ca. 10-15 Min. leicht einkochen lassen.

4. Eine Auflaufform einfetten und den Boden mit einem Drittel der Soße bedecken. Jeweils 1 1/2 EL Füllung auf eine Seite der Teigquadrate geben, dabei einen schmalen äußeren Rand frei lassen. Teigquadrate zu Cannelloni aufrollen und mit der Nahtseite nach unten auf die Tomatensoße setzen. Restliche Soße darüber geben. Mit beiden Käsesorten bestreuen und ca. 30-35 Min. im Backofen überbacken.

WWW.

Hefe-Produkt GmbH
VITAM[®].de

Appleford's Melasse

Täglich 2 Teelöffel
Appleford's
Zuckerrohr Melasse
und Sie fühlen sich
rundum wohl!



Die reine,
schwarze Melasse
versorgt den Körper
hervorragend mit
natürlichen Vitaminen,
Mineralstoffen und
Spurenelementen,
ohne ihn zu belasten.

Reich an Kalium,
Calcium, Magnesium
und Eisen -
für Wachstum und
Schwangerschaft,
Sportler, Senioren, bei
Streß



Jetzt auch in Bio-Qualität
Exklusiv aus Ihrem Reformhaus



Pasta auf neapolitanische Art

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Min.

Pro Portion: ca. 365 kcal/ 1540 kJ, 10 g EW, 7 g F, 65 g KH

1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Sellerie
500 g sehr reife Tomaten
2 EL Olivenöl
2 EL gehackte glatte Petersilie
2 TL Zucker
500 g Spaghetti

1. Zwiebel abziehen, Möhre schälen, Sellerie waschen und putzen. Gemüse in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und Fruchtfleisch fein würfeln. Öl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen. Zwiebel, Möhre und Sellerie hineingeben und auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. anschwitzen.

2. Tomaten, Petersilie, Zucker sowie 125 ml Wasser zufügen und zum Kochen bringen. Bei niedriger Temperatur im geschlossenen Topf ca. 45 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Salzen, pfeffern und bei Bedarf mit bis zu 185 ml Wasser aufgießen.

3. Etwa 15 Min. vor dem Servieren Spaghetti in einem großen Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zurück in den Topf füllen und behutsam mit der Soße mischen.

Pasta & Pesto - die besten Rezepte

Für 4 Personen

Haselnuss-Pesto

150 g Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. **3 Knoblauchzehen** abziehen und würfeln. **2 Zweige Thymian** waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Haselnüsse, Knoblauch und Thymian mit **8 EL Olivenöl** pürieren. Kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **60 g frisch geriebenen Parmesan** untermischen.

► Dazu passen Linguine, Pappardelle oder Vollkornspaghetti besonders gut.

Tomaten-Mandel-Pesto

400 g Tomaten waschen, halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch würfeln. **2 Knoblauchzehen** abziehen und würfeln. **30 g Parmesan** in grobe Stücke schneiden. **½ Bd. Basilikum** waschen und trocken schütteln. **100 g Mandeln** in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Alle Zutaten mit **5 EL Olivenöl** im Mixer pürieren und mit **Salz, Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen.

► Passt toll zu kurzen Nudeln, wie Penne und Fusilli.

Pesto Genovese

100 g Basilikum waschen und trocken schütteln. **4 Knoblauchzehen** abziehen und hacken. **60 g Parmesan** in grobe Stücke schneiden. **60 g Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und mit **10 EL Olivenöl**, Basilikum, Knoblauch und Parmesan im Mixer pürieren. Kräftig mit **Salz** abschmecken.

► Klassisch serviert mit Spaghetti. Passt aber auch zu allen anderen Nudelsorten.

Tipp!

Pesto ohne Käse

Wenn Sie ein veganes Pesto herstellen möchten, lassen Sie den Käse einfach weg und erhöhen den Anteil an Nüssen oder Kernen. So bekommt die fertige Mischung die richtige Konsistenz!

Lasagne mit Ricotta

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min.

+ 45 Min. Backzeit

**Pro Portion: ca. 625 kcal/ 2622 kJ,
28 g EW, 30 g F, 60 g KH**

Ricottafüllung

750 g Ricotta

4 EL geriebener Parmesan

Muskat, Pfeffer

Tomatensoße

1 EL Olivenöl

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

800 g stückige Tomaten aus der Dose

1 EL Tomatenmark

Béchamelsoße

60 g Butter

60 g Mehl

500 ml Milch

2 Eier

2 EL geriebener Parmesan

Lasagne

500 g Lasagneplatten

1 Handvoll gehackten Basilikum

2 EL Semmelbrösel

3 EL Pinienkerne

2 TL Paprikapulver

1 EL geriebener Parmesan

1. Für die Ricottafüllung Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit Muskat und Pfeffer würzen.

2. Für die Tomatensoße Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln würfeln und Knoblauch zerdrücken. Zwiebeln in heißem Öl ca. 10 Min. sehr weich dünsten. Knoblauch kurz mitgaren. Dosentomaten und Tomatenmark zugeben, unter Rühren aufkochen und im offenen Topf ca. 15 Min. sanft köcheln lassen.

3. Für die Béchamelsoße Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Sobald sie aufschäumt, das Mehl unterrühren, bis es etwas Farbe nimmt. Topf vom Herd nehmen, langsam die Milch angießen und glatt rühren. Unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, die verquirlten Eier unterrühren und die Soße bei mittlerer Temperatur unter Rühren bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Käse einrühren, salzen und pfeffern. Soßenoberfläche mit Folie abdecken.

4. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auflaufform einfetten und eine Lage Lasagneplatten leicht überlappend hineinlegen. Ein Drittel der Ricottafüllung darauf verstreichen, mit etwas Basilikum bestreuen. Dann ein Drittel der Tomatensoße daraufgeben. Restliche Zutaten in dieser Reihenfolge weiter einschichten und mit Lasagneplatten abschließen. Béchamelsoße darauf glatt streichen und mit Semmelbröseln, Pinienkernen, Paprikapulver und Parmesan bestreuen. Im Backofen ca. 45 Min. backen.

Natalia Milne/Murdoch Books. Text: Dorling Kindersley Verlag, entnommen aus dem Buch "Kochlust Vegetarisch"

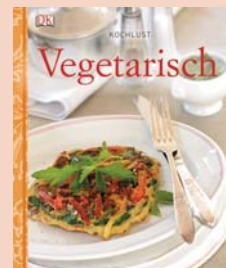


Buchtipps



Die Welt der Pasta

Zusammen mit Désirée Verkaar entwickelte der italienische Koch Stefano Manti ein preisgekröntes Pasta-Kochbuch: Mit über 100 köstlichen Rezepten, einer gründlichen Zutatenkunde und vielen Tipps und Tricks rund um die beliebte Teigware, hat dieses Werk den begehrten World Cookbook Award zu Recht verdient. *Claire Eversdijk, Stefano Manti, Désirée Verkaar: Alles über Pasta. Christian Verlag, 288 Seiten, 29,95 €.*



Vegetarische Vielfalt

Die neue Kochbuchreihe „Kochlust“ von Dorling Kindersley besticht mit unkomplizierten Rezepten, die dank der Schritt-für-Schritt-Fotos ganz leicht nachzukochen sind. Der Band „Vegetarisch“ bietet eine Fülle an abwechslungsreichen, internationalen Gerichten wie Pasta, Suppen, Salate und leckere Spezialitäten aus dem Wok. *Kochlust: Vegetarisch. Dorling Kindersley Verlag. 256 Seiten, 14,95 €.*

Klein, aber fein

Sie sind anspruchslos im Wachstum, vielseitig einsetzbar in der Küche, köstlich im Geschmack und liefern wertvolle Vitamine, die Champignons. Wir ziehen den Hut vor diesen feinen Köpfen.

Seit Jahrhunderten gelten Champignons als Delikatesse in der Küche. Kein Wunder, schließlich sind die kleinen Hüte vorzüglich im Geschmack - punkten sie doch mit ihrem milden und mandelartigen Aroma. Und was für ein Glück, sind die Pilze das ganze Jahr über erhältlich. Denn Zucht- oder Kulturchampignons sind sehr anspruchslos im Wachstum. Sie benötigen zur Fruchtbildung kaum Licht und gedeihen bei ausreichender Feuchtigkeit in halbdunklen Hallen oder Kellergewölben. Lediglich Substratteppiche aus Kompost, Malzkeimen und Kalk sind wichtig für die Entwicklung. Hierzulande erfolgt der Champignon-Anbau überwiegend für den Frischekonsum.

Gesunder Genuss

Drei Sorten, weiße, helle und sattbraune, landen allzeit frisch auf unseren Tischen. Die braunen Vertreter sind aromatischer, länger haltbar und nicht so druckempfindlich wie ihre weißen Brüder. Die sind übrigens aus einer Mutation der braunen Pilze entstanden. Ihr Geschmack kommt eher dem der Wildchampignons gleich. Pilze sind kalorienarm und weisen beachtliche Gehalte an B-Vitaminen, insbesondere Niacin und Riboflavin auf. Die sind wiederum wichtig für Muskeln, Nerven und den Stoffwechsel. Häufig vertreten ist auch der Mineralstoff Kalium, der die Blutgerinnung unterstützt.

Küchenpraxis

Einkaufen: Frische Champignons zeichnen sich durch geschlossene weiße Köpfe und rosa Lamellen aus. Finger weg von schlappen oder leicht matschigen Pilzen! Die Größe der Pilzköpfe hat keinen Einfluss auf das mandelartige Aroma. Das Fleisch von Hut und Stiel ist meistens gleich zart und wohlschmeckend. Champignons vertragen weder Zugluft noch Sonne, also genau hinsehen, wo sie im Gemüseladen oder auf dem Markt angeboten werden.

Lagern: Ein kühler und dunkler Platz ist ideal für Champignons. Im Gemüsefach des Kühlschranks, in offenen Pappschalen oder Papiertüten halten sie einige Tage frisch. Zum Einfrieren schneidet man sie am besten in Scheiben, vorheriges Blanchieren erübrigt sich. Getrocknete Pilze halten sich bis zu einem Jahr. Dafür geputzte und halbierte Köpfe auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Backofen bei 50 °C ca. 5-10 Stunden trocknen. Danach luftdicht aufbewahren.

Vorbereiten: Zuchtpilze sind in der Regel kaum verschmutzt. Es genügt daher, die Pilze vorher mit einem Küchenpapier abzureiben, notfalls zu schälen. Auf keinen Fall sollten sie mit Wasser gewaschen werden. Die Pilze saugen sich sonst voll wie ein Schwamm und verlieren ihr Aroma. Das Fleisch sollte auf jeden Fall weiß sein, braune Druckstellen besser wegschneiden. Zarte und frische Stiele kann man mitverwerten.

Verwenden: Ob gebraten, gedünstet, geschmort, gegrillt, frittiert oder gefüllt, Champignons sind vielseitig verwendbar und wahre Tausendsassas, passen sie doch zu fast allen Gerichten. Champignons schmecken als Creme, in Suppen, Soßen oder sogar roh in Salaten. Bissfest schmecken sie am besten. Daher die Köpfe etwa nur fünf Minuten erhitzen. Ein weiterer Vorteil dabei ist, dass die hitzeempfindlichen Vitamine zu einem großen Teil erhalten bleiben. Will man die Pilze nicht als Köpfe verwenden, leisten Eierschneider und Zwiebelhacker gute Dienste beim Zerkleinern. Bleiben von einer Mahlzeit Reste übrig, stellen Sie sie sofort in den Kühlschrank, dann kann ein Gericht, das Champignons enthält unbedenklich noch einmal aufgewärmt werden.

Tipp! Am besten das Pilzgericht erst nach dem Garen salzen, so bleiben die Pilze schön saftig. Besonders gut zu Champignons passen frische oder getrocknete Kräuter.

Rezepte mit Champignons

Gegrillte Champignons mit Käsefüllung

Für 4 Personen

8 Riesenchampignons • Salz • Pfeffer • 2 Knoblauchzehen, gehackt • 2 EL Thymianblättchen • 4 EL Weißwein • 125 g Greyerzer, gerieben • Olivenöl

Grillfunktion des Backofens einstellen. Pilzstiele wegschneiden. Lamellen einschneiden, ohne die Hüte zu durchtrennen. Je zwei Hüte von gleicher Größe aussuchen. Einen davon mit den Lamellen nach oben auf den Rost legen. Gewürze, Wein und Käse darübergeben. Mit zweitem Hut zudecken und mit einem Holzspieß fixieren. Mit Olivenöl bestreichen. Grillen bis die Pilze weich sind. Dazu passt Brot.

Champignon-Bratlinge

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl • 2 Schalotten, gewürfelt • 500 g Champignons, fein gewürfelt • 1 Brötchen • 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt • 1 Ei • Salz • Pfeffer • 1/2 TL Majoranblätter, gehackt • Semmelbrösel • Öl, zum Braten

Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Pilze dazugeben und mit andünsten. Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken. Knoblauch zusammen mit den Pilzen, Brot und Ei gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Bratlinge formen und in Semmelbröseln wenden. In heißem Öl von beiden Seiten etwa 8 Min. knusprig braun braten.

Champignons mit Frischkäse in Öl

Ergibt 1 Glas (ca. 500 ml)

10 kleine Champignons • 1 EL Butter • Kräutersalz • 100 g Kräuterfrischkäse • 1 rote Chilischote • 10 Knoblauchzehen, geschält • 1-2 Thymianzweige • 150 ml Olivenöl

Champignons säubern und Stiele wegschneiden. Butter schmelzen, Champignons zugeben, 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, salzen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Pilze mit Frischkäse füllen. Pfefferschote putzen, längs vierteln, Trennwände sowie scharfe Kerne entfernen. Pilze, Knoblauch, Chilis und Thymian in ein Glas schichten. So viel Olivenöl darüber gießen, bis alles gut bedeckt ist. Glas verschließen. Vor Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Frühs Büro

Sie haben genug von Kantinenessen und ungesunden Snacks? Dann probieren Sie doch mal unsere lecker-leichten Alternativen für die Mittagspause. Abends schnell und einfach vorbereitet, sorgen sie am nächsten Tag für Leistungsfähigkeit und frische Energie.



Austernpilz-Burger

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 312 kcal/ 1305 kJ,
12 g EW, 15 g F, 32 g KH**

1 großer Austernpilz

½ Zwiebel

1 Blatt Eisbergsalat

1 TL Pflanzencreme, z. B. Rama Culinesse

1 EL Crème fraîche

Salz, Pfeffer

1/2 TL naturscharfer Meerrettich

1 Burgerbrötchen

1. Am Vorabend Austernpilz putzen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen und trocken schütteln.

2. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe bei mittlerer Hitze andünsten. Austernpilz in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Meerrettich verrühren. Alles kühl stellen.

3. Am nächsten Morgen Brötchen im Backofen kurz erwärmen. Auf die untere Hälfte ein Salatblatt legen, dann den gebratenen Austernpilz daraufgeben. Mit Zwiebeln belegen und mit der Meerrettichcreme bestreichen. Zuklappen und in einer Lunch-Box transportieren.

Entspannter genießen im Büro

Nehmen Sie sich Zeit!

Planen Sie eine feste Mittagspause ein, anstatt vor dem Computer zu essen. Das hilft Ihnen, für einige Minuten abzuschalten und Energie für die zweite Tageshälfte zu tanken.

Bereiten Sie sich gut vor!

Wenn abzusehen ist, dass Sie am nächsten Tag keine Zeit für eine Mittagspause haben, bereiten Sie am Vorabend gesunde Snacks vor, die Sie nebenher essen können. So haben Schokolade und Kekse keine Chance!

Trinken Sie genügend!

Bei mangelnder Flüssigkeitsaufnahme bleiben Konzentration und Leistungsfähigkeit schnell auf der Strecke. Um den ganzen Tag über fit zu bleiben, sollten Sie 1-2 Liter Wasser über die Arbeitszeit verteilt trinken!

Buchtipps

Für einen Teller

Sie kochen für sich allein und wünschen sich neuen Schwung in der Küche? Dann ist das Kochbuch von Hildegard Möller genau richtig für Sie. Es liefert Rezepte für jede Gelegenheit von köstlichen Lunch-Ideen fürs Büro bis hin zur schnellen Feierabend-Küche. Dabei gibt die Autorin clevere Tipps für die Menüplanung der nächsten Tage. Hildegard Möller: *Solo für Genießer*. Kosmos Verlag, 144 Seiten, 16,95 €.





Foto: Martina Göllach, Eising Foodphotography, München

Mediterraner Kartoffelsalat

Ergibt 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion:
ca. 345 kcal/ 1447 kJ,
3 g EW, 26 g F, 20 g KH

200 g kleine Kartoffeln
 Salz
 1 rote Zwiebel
 1 kl. rote Chilischote
 3 EL Olivenöl
 100 ml Gemüsebrühe
 2 EL Weißweinessig
 Pfeffer aus der Mühle
 Zucker
 10 grüne oder schwarze
 Oliven ohne Stein
 ½ Bund Basilikum

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chili waschen, putzen und fein hacken. Zwiebelwürfel und Chili in 1 EL Olivenöl andünsten, Gemüsebrühe und

Weißweinessig zugeben und kurz aufkochen lassen. In einer Schüssel mit dem restlichen Olivenöl aufschlagen, kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

2. Kartoffeln abschrecken, pellen, halbieren und den heißen Sud darübergießen. Vorsichtig mit den Oliven mischen. In eine Lunch-Box füllen und kühl stellen.

3. Basilikum extra in einem Plastikbeutel mitnehmen. Vor dem Essen waschen, trocken schütteln, grob zerzupfen und unter den Salat mischen.

Tipp!

Servieren Sie die zweite Portion Kartoffelsalat als schnelles Abendessen mit einem knusprig gebratenen Veggie-Schnitzel!



Foto: Martina Göllach, Eising Foodphotography, München

Couscous-Salat

Für 1 Person
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion:
ca. 460 kcal/ 1922 kJ,
12 g EW, 23 g F, 44 g KH

90 ml Gemüsebrühe
 70 g Instant-Couscous
 2 TL Pinienkerne
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl
 1 EL Rosinen
 je ½ TL Currypulver und
 Kreuzkümmel
 1 kl. rote Paprika
 2 EL Zitronensaft
 125 g Naturjoghurt
 Salz
 je 1 Prise gemahlener Piment
 und Koriander
 etwas gehackte Petersilie

1. Gemüsebrühe aufkochen, über den Couscous gießen und ca. 5 Min. quellen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und im Olivenöl glasig

dünsten. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Zwiebeln, Knoblauch, Pinienkernen und Rosinen mischen. Mit Currypulver und Kreuzkümmel abschmecken.

2. Paprika putzen, waschen, grob würfeln und zur Couscous-Mischung geben. Mit Zitronensaft abschmecken. In eine Lunch-Box füllen und kühl stellen. Joghurt mit Salz, Piment und Koriander verrühren. In ein Schraubglas füllen und ebenfalls kühl stellen.

3. Am Arbeitsplatz den Joghurt über den Couscous-Salat geben. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp!

Bereiten Sie die doppelte Menge Couscous zu und verwenden Sie die andere Hälfte abends als Füllung für geröstete Paprikaschoten (Rezept S. 26).

Feierabend- Küche

Wenn nach der Arbeit noch etwas Zeit zum Kochen bleibt, sollten die Rezepte einfach sein und wenig Zeit in Anspruch nehmen. Ideal sind Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen. Aufläufe und Gratins sind besonders praktisch, denn die Hauptarbeit übernimmt der Ofen.



Foto: Klaus-Maria Einwanger

Kartoffel-Gemüse-Gratin

Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
+ 1 Std. Backzeit
Pro Portion: ca. 430 kcal/ 1801 kJ,
15 g EW, 26 g F, 29 g KH

700 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 300 g Knollensellerie
 1 Stange Lauch
 4 Zweige Thymian
 1 Knoblauchzehe
 250 ml Sahne
 350 ml Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, Muskat
 150 g Käse, z. B. Greyerzer

1. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie schälen, putzen und in Scheiben schnei-

den, ungefähr gleich groß und dick wie die Kartoffeln. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen.

2. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Sahne und Brühe verrühren, Knoblauch dazupressen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Eine Auflaufform einfetten. Abwechselnd Kartoffeln, Sellerie und Lauch dachziegelartig einschichten und mit Thymian bestreuen. Sahne darüber gießen und Käse darüber reiben. Im Backofen ca. 50-60 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken, damit der Käse nicht verbrennt.

Schnelle Gerichte für den Feierabend

Für 4 Personen

Kartoffeln mit Kressequark

1,5 kg kleine Pellkartoffeln gründlich waschen und mit Schale in Salzwasser gar kochen. **100 g Bergkäse** reiben. **1 Schalotte** abziehen und fein würfeln. **300 g Quark** mit etwas **Mineralwasser** glatt rühren. Käse und Schalottenwürfel untermischen. Mit **Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel** und **Paprikapulver** abschmecken. **1 Packung Kresse** vom Beet schneiden, waschen und unterheben. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Quark angerichtet servieren.

Wokgemüse mit Tofu

1 rote Paprika, **1 Möhre** und **1 Bund Lauchzwiebeln** waschen, putzen und in Streifen bzw. Ringe schneiden. **1 Knoblauchzehe** abziehen und hacken. **1 rote Chilischote** waschen, halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. **500 g Erdnusstofu** würfeln. **3 EL Öl** in einem Wok erhitzen und Tofu darin bei starker Hitze rundherum knusprig anbraten. Herausnehmen und Gemüse im verbliebenen Fett anbraten. **150 ml Gemüsebrühe** und **1 TL Honig** zugeben, salzen und Tofuwürfel zugeben. Mit Reis servieren.

Bunte Gemüse-Wraps

1 kl. Gurke und **1 gelbe Paprika** waschen, putzen und in lange Streifen schneiden. **1 Möhre** schälen, grob raspeln und mit **1 EL Zitronensaft**, **1 EL Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. **3 EL gemischte Sprossen** abspülen und abtropfen lassen. **150 g Feta** in kleine Würfel schneiden. **4 Tortillafladen** mit jeweils **2 EL Schmand** bestreichen. Mit Feta, Gurke, Paprika, Möhren und **3 EL Maiskörnern (aus der Dose)** belegen. Unteres Ende der Tortillafladen etwas über die Füllung schlagen und aufrollen.



Geröstete Paprika mit Couscous-Füllung

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 399 kcal/ 1669 kJ,

13 g EW, 24 g F, 28 g KH

120 g Instant-Couscous

280 ml Gemüsebrühe

2 EL Pinienkerne

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 TL Rosinen

1 TL Currypulver

1 TL Kreuzkümmel

2 Gläser geröstete Paprika (à 300 g)

100 ml Sahne Pfeffer aus der Mühle

60 g Parmesan am Stück

1. Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen, 180 ml davon über den Couscous geben, restliche Brühe beiseitestellen.

2. Couscous ca. 5 Min. quellen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Zwiebeln,

Knoblauch, Pinienkernen und Rosinen mischen. Mit Currypulver und Kreuzkümmel abschmecken.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Paprikaschoten aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen. 200 g Paprika mit der Zwiebel-Couscous-Mischung füllen. Restliche Paprika mit übriger Gemüsebrühe und Sahne pürieren. Mit Pfeffer abschmecken.

4. Gefüllte Paprika in eine ofenfeste Form legen und mit der Paprika-Sahne-Soße übergießen. Parmesan darüber reiben und im Ofen ca. 20 Min. gratinieren.

Tipp!

Statt Paprika aus dem Glas können Sie auch frische Schoten verwenden. Dafür Backofengrill vorheizen. Schoten waschen, halbieren und entkernen. Mit der Wölbung nach oben unter den Grill legen und so lange rösten, bis die Haut Blasen wirft. Haut abziehen und Paprika wie im Rezept beschrieben verwenden.

Vitaquell

BIO-Genuss mit Gesundheits-PLUS



Vitaquell Rapsöl

Vielseitig in der Küche – Vielfältig im Genuss

- ✓ Für alle Salatsaucen und Dips, Marinaden als auch zum Backen, Kurzbraten und Kochen
- ✓ Feiner saatig-nussiger Geschmack

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Für Gäste

Was koch ich bloß? Das ist die große Frage, wenn Freunde und Verwandte zum Essen kommen. Verwöhnen Sie Ihre Gäste doch mal mit einer ausgefallenen Kreation, die genauso köstlich schmeckt, wie sie aussieht.



Mangold-Röllchen mit Pilz-Sabayon

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

+ 1 Std. Backzeit

Pro Portion: ca. 415 kcal/ 1740 kJ,

18 g EW, 19 g F, 35 g KH

30 g getrocknete Steinpilze

100 g Wildreismischung

Salz

12 große Mangoldblätter (ca. 1 1/2 kg)

4 Schalotten

150 g braune Champignons

5 Zweige Thymian

2 EL Butter

75 ml Weißwein

Pfeffer, Muskat

2 EL Mascarpone

4 Eigelbe

1/2 TL Sojasaße

1. Steinpilze in 250 ml heißem Wasser quellen lassen. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Mangold putzen, waschen, die weißen Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. garen, bis sie biegsam sind. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Auf einem Geschirrtuch ausbreiten und trocken tupfen.

2. Pilze in ein Sieb gießen und Einweichwasser auffangen. Pilze fein hacken. Schalotten abziehen und hacken. 150 ml Pilzwasser mit einem Drittel der Schalotten aufkochen und offen bei starker Hitze in ca. 4 Min. auf die Hälfte reduzieren lassen, beiseitestellen.

3. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken. Ein Drittel der Schalotten in 1 EL Butter andünsten, Champignons und jeweils die Hälfte von Thymian und Steinpilzen zugeben. Unter Rühren ca. 2 Min. dünsten, mit der Hälfte des Weißweins ablöschen. Wenn die Flüssigkeit verdunstet ist, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mascarpone unterrühren.

4. Pilzmasse und Reis mischen. Je 1 guten EL auf die untere Hälfte eines Mangoldblatts geben, die Seiten darüber schlagen und nach oben aufrollen. Röllchen auf einen Dämpfeinsatz legen. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Röllchen ca. 15 Min. dämpfen.

5. 1 EL Butter erhitzen, restliche Schalotten darin andünsten. Mangoldstiele und übrigen Thymian unter Rühren mitbraten. Salzen, pfeffern und übrigen Wein sowie 2-3 EL Pilzwasser dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Min. garen.

6. Für das Sabayon Schalotten-Pilz-Sud durch ein Sieb in eine Metallschüssel gießen, Eigelbe unterrühren. Schüssel über einen Topf mit siedendem Wasser hängen und die Eigelbe über dem Wasserbad mit dem Schneebesen ca. 5 Min. kräftig aufschlagen, bis ein luftiges Sabayon entstanden ist. Übrige Steinpilze unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sabayon vom Wasserbad nehmen. Mangoldstiele auf Tellern verteilen, darauf die Mangoldröllchen legen, mit Sabayon begießen und sofort servieren.

Tipp!

Anstelle von Mangold können Sie die Röllchen auch mit Chinakohl zubereiten. Dafür am besten die dicke Mittelrippe aus den Blättern herausschneiden und wie die Mangoldstiele weiterverwenden. Blätter wie beschrieben blanchieren und mit der Reis-Pilz-Mischung füllen.

**Kräuterbutter****Bärlauchpesto****Apfel-Meerrettich**

Alle Fotos: Sabine Hans, Hamburg

Für

Gastgeber

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft! Besonders, wenn es sich um selbstgemachte Köstlichkeiten aus der Küche handelt!

Kräuterbutter

Ergibt 250 g, ca. 10-20 Min.

½ Bund glatte Petersilie • 1 Zweig Thymian • 1 TL Rosmarinnadeln • abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone • 2 Knoblauchzehen • 250 g zimmerwarme Butter • Salz • Pfeffer • Zitronensaft

1. Petersilie und Thymian waschen und Blätter von den Stielen streifen. Kräuter und Zitronenschale in den Mixer füllen. Knoblauch abziehen, grob zerkleinern und zufügen. Butter in Stücken hinzugeben. Alles gut durchmischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Butter in ein schönes Gefäß füllen oder in Butterbrotpapier zu Rollen formen und an den Enden zudrehen.

Bärlauchpesto

Ergibt 2 Gläser à 200 ml, ca. 20 Min.

250 g Bärlauch • 75 g Parmesan • 50 g geschälte Mandeln • 150 ml Olivenöl • Salz • Pfeffer aus der Mühle

1. Bärlauch waschen und trocken schleudern. Parmesan grob zerkleinern, zusammen mit den Mandeln in den Mixer geben. Kurz durchmischen, dann den Bärlauch zugeben, mixen und nach und nach 2/3 des Öls dazugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Pesto in heiß ausgespülte Gläser füllen, mit dem restlichen Öl begießen und verschließen. Das Pesto hält sich im Kühlschrank ca. 3-4 Wochen.

Apfel-Meerrettich

Ergibt 2 Gläser à 300 ml, ca. 30 Min.

125 ml Apfelessig • 3 EL Honig • 3 Nelken • einige Pimentkörner • 600 g säuerliche Äpfel • 1 Stück Meerrettich (ca. 150 g) • Salz • Pfeffer aus der Mühle • Essig und Zucker zum Abschmecken

1. Essig, Honig, Nelken und Piment einmal aufkochen lassen. Äpfel und Meerrettich schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. In die heiße Essigmischung geben und alles gut vermischen. Einmal aufkochen lassen.

2. Mischung mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. In heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. Hält sich im Kühlschrank ca. 3-4 Wochen.

Buchtipps



Rezepte für jede Lebenslage

Erfolgsautorin Tanja Dusy serviert in ihrem neuen Kochbuch seitenweise Rezepte für jede Gelegenheit. Ob für blitzschnelle Mittagessen, den kleinen Geldbeutel oder das romantische Candle-Light-Dinner, die Küchenexpertin hat garantiert die passende Idee. Ein buntes Kochbuch für jede Lebenslage! **Tanja Dusy: Was koche ich, wenn...?** Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,90 €.

Geschenke aus der Küche

Ob raffinierte Marmeladen, ausgefallene Gewürzmischungen oder knusprige Plätzchen – eine selbst gemachte Köstlichkeit kommt immer gut an! In diesem Buch verrät Regine Stroner die besten Geschenkideen aus der Küche und zeigt, wie man sie schön verpackt in Szene setzt. **Regine Stroner: Selbst gemacht & mitgebracht.** Kosmos Verlag, 128 Seiten, 14,95 €.



Für Kinder

Rezepte für Kinder sollten gesund und alltagstauglich sein. Und natürlich müssen sie den Kleinen Spaß machen – beim Anschauen und beim Essen. Mit ausgewählten Zutaten und liebevoller Dekoration klappt das garantiert!



Zartweizen-Salat in der Tomate

Für 2-3 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

**Pro Portion: ca. 427 kcal/ 1790 kJ,
18 g EW, 22 g F, 39 g KH**

100 g Zartweizen
Salz
2 Lauchzwiebeln
1 kleine Dose Mais
100 g Emmentaler
3 große Fleischtomaten
1 Beutel Salatgewürz, z. B. Salatkrönung
„Paprika-Kräuter“ von Knorr
3 EL Weizenkeimöl

1. Zartweizen in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abtropfen und abkühlen lassen.

2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Mais abtropfen

lassen und Emmentaler würfeln. Tomaten waschen, Deckel abschneiden und das Innere mit einem Löffel auskratzen. Fruchtfleisch würfeln.

3. Salatgewürz mit 3 EL Wasser und Öl verrühren. Salatsoße mit Zartweizen, Lauchzwiebelringen, Mais, Käse- und Tomatenwürfeln mischen.

4. Salat in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Rest auf eine Platte geben. Tomaten darauf anrichten, Deckel aufsetzen und servieren.

Variante

Statt des Salatgewürzes können Sie für das Dressing auch 3 EL Weizenkeimöl, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 1 EL gehackte Petersilie verwenden.

Gnocchi-Spieße auf Zucchini-Spaghetti mit Blaubeersoße

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 433 kcal/ 1826 kJ,
8 g EW, 3 g F, 91 g KH**

1 kleine Möhre
1 TL Olivenöl
2 TL brauner Zucker
3 EL blütenzarte Haferschmelzflocken
1 Glas wilde Blaubeeren aus Nordamerika (580 g)
Salz
4 Zucchini
600 g Gnocchi, aus dem Kühlregal
edelsüßes Paprikapulver
2 EL gehackte Petersilie

Außerdem
Holzspieße

1. Für die Soße Möhre schälen, putzen und sehr klein würfeln. Öl erhitzen. Möhren darin ca. 5 Min. andünsten. Zucker und Schmelzflocken untermischen und leicht bräunen. Blaubeeren mit Flüssigkeit zugeben und ca. 3 Min. leicht sämig einkochen lassen. Zum Schluss mit etwas Salz abschmecken.

2. Zucchini abspülen, putzen und in dünne Streifen schneiden. In wenig Salzwasser ca. 3-5 Min. dünsten. Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und auf Spieße stecken. Mit etwas Paprikapulver bestäuben.

3. Zucchini abgießen und auf Teller geben. Mit Petersilie bestreuen. Gnocchi-Spieße mit etwas Blaubeersoße anrichten. Übrige Soße dazu reichen.



Foto: Wild Blueberry Association of North America



Topflappen

Gut geschützt gegen Hitze

Wenn es in der Küche heiß hergeht, dürfen Topflappen nicht fehlen. Omas Häkelware hat jedoch in den meisten Fällen ausgedient. Die heutigen Modelle sind aus innovativen Materialien gefertigt und überzeugen durch Funktionalität und Design.



1 Schmuckstücke Kleine Kunstwerke für die Küche: Die ovalen Doppel-Topflappen von Orike Muth sind mit viel Liebe zum Detail gefertigt. Sie bestehen aus reiner Baumwolle und sind in wunderschönen Farben und Mustern erhältlich. *Zu bestellen unter www.orikemuth.de für 13 €.*

2 Bis 320° Eva solo läutete 1997 eine neue Ära ein: Zum ersten Mal wurde ein Topflappen aus 100 Prozent Silikon gefertigt und hielt so selbst größter Hitze stand. Heute zählt das Modell von eva solo zu den Design-Klassikern. *In vier Farben im Fachhandel erhältlich, ca. 33,50 €.*

3 Universell Nicht nur als Topflappen lässt sich das Modell „Lap“ von Blomus verwenden. Es macht sich auch als Untersetzer gut. Das Silikonmaterial ist leicht zu reinigen und spülmaschinenfest. *Im Fachhandel oder unter www.blomus.com, ca. 10,50 €.*

4 Fest im Griff Die neuen Topflappen von Lurch bestehen aus einem Mix aus Silikon und Filz. Dadurch haben sie eine rutschfeste Oberfläche zum sicheren Greifen von Töpfen und Pfannen, schützen optimal vor Hitze und sind noch dazu äußerst angenehm zu tragen. *Im Fachhandel oder unter www.lurch.de, ca. 19,90 €.*

5 Magnetisch Fröhlich-bunte Topflappen aus hitzebeständigem Silikon von chef 'n. Ein integrierter Magnet erlaubt das platzsparende Aufhängen, beispielsweise am Kühlschrank. *In den Farben rot, orange, grün, schwarz im Fachhandel erhältlich, ca. 11,95 €.*

6 Gut gepolstert Topflappen aus Canvas-Baumwolle von Le Creuset. Der Frotteestoff mit Teflon-Beschichtung fühlt sich angenehm weich an und schützt vor Flecken und Spritzern. Ein wattiertes Baumwollpolster sorgt für optimalen Hitzeschutz. *Im Fachhandel erhältlich für 12,95 €.*

Rohrohrzucker

Braune Süße

Kaum zu glauben, dass die braunen Zuckerkrystalle aus einem großen Grashalm stammen. Geschmacklich erinnern sie an Karamell und Malz. In Gebäck, Tee oder Kaffee findet der süße Stoff gerne Verwendung.



Das Zuckerrohr dient als Ausgangsprodukt für den Rohrohr- und Vollrohrzucker. Seine schilfartige Pflanze stammt aus der Familie der Süßgräser und weist eine Höhe von bis zu vier Metern auf. Die Rohrzuckersorten unterscheiden sich durch die Herstellung und damit durch ihren unterschiedlichen Melassegehalt. Melasse ist ein Nebenerzeugnis in der Zuckerproduktion. Vollrohrzucker ist unraffiniert, also nicht kristallisiert, und enthält somit mehr Melasse als raffinierter Rohrohrzucker.

Chemisch besteht kein Unterschied zwischen reinem Rohr- und Rübenzucker. Beide Sorten enthalten Saccharose, die als Kohlenhydrate einen wichtigen Energielieferant für den Menschen darstellen. Der im Rohrohr- und Vollrohrzucker enthaltene Mineralstoffgehalt ist sehr gering und daher zu vernachlässigen.

Indisches Salz

Europäische Kreuzfahrer entdeckten um 1100 herum das Zuckerrohr in der Nähe von Tripolis. In Deutschland verbreitete sich die Kunde vom „Weißen Salz“ – bzw. auch nach seinem Ursprungsland Indien benannte „Indische Salz“ – erst hundert Jahre später. Hier kam der Liebeslyrik der Minnesänger eine besondere Rolle zu. In Wolfram von Eschenbachs „Parzival“ wird der süße Stoff erstmals erwähnt.

Im Mittelalter war Zucker ebenso rar wie begehrt. Trichterförmige Gefäße, sogenannte Zuckerhüte, dienten nach der Herstellung von gemahlenem Zucker als Aufbewahrung. Zuckerhüte zu besitzen, war zu dieser Zeit ein Privileg der Reichen. Glücklicherweise ist heutzutage das Produkt für jeden leicht zugänglich.

Aus dem Küchenschrank

Rohrzucker-Sorten

Für den karamellartigen Geschmack der Zuckersorten ist die enthaltene Melasse verantwortlich. **Vollrohrzucker** mit seinem hohen Anteil an Melasse zeichnet sich daher durch ein besonders herbes, malziges Aroma aus. Er harmonisiert besonders gut mit Nüssen. **Rohrohrzucker** hingegen weist einen geringeren Melasseanteil auf und fällt daher in der Farbe heller und im Geschmack milder aus. Er ist überall dort geeignet, wo milde Süße gewünscht ist, die nicht den Geschmack der anderen Zutaten überdecken soll. Im Handel findet man ihn auch unter der Bezeichnung Demerara-Zucker, der eine schöne goldene Farbe zeigt.

Der Melassegehalt unterstützt beim Backen die Bräunung. Daher sind die melassereichen Sorten beliebt zur Herstellung von Biskuitteigen, Plätzchen, Kuchen und Puddings, aber auch zum Süßen von Kaffee und Tee.

Kleine Irrtümer

Was steckt hinter der Bezeichnung **brauner Zucker**? Oftmals wird der Begriff Rohrohr- oder Vollrohrzucker fälschlicherweise als Bezeichnung für braunen Zucker verwendet. Als Grundlage für den braunen Zucker dient jedoch weißer, raffinierter Zucker, der zwar sowohl aus Rüben- als auch aus Rohrzucker gewonnen werden kann, aber mit braunem Kandissirup eingefärbt ist. Also Vorsicht! Wenn Sie einen Caipirinha-Cocktail mit braunem Zucker zubereiten, werden Sie merken, dass sich der darin befindliche Sirup durch den Alkohol löst und dem Getränk eine unschöne Farbe verleiht.

Grobkörnig

Durch besonders große Zuckerkristalle zeichnet sich das Produkt „Demerara“ von Naturata aus. Die dunkle Variante des Rohrzucker schmeckt ein wenig nach Karamell. Im Biohandel, 500-g-Packung, ca. 2,49 €.



Fair gehandelt

Davert Rohrzucker in Demeter-Qualität stammt aus dem UFRA-Projekt in Brasilien. UFRA steht für den Standort Usine São Francisco. Das Projekt unterstützt unter Berücksichtigung von sozialen, umweltschützenden und wirtschaftlichen Aspekten den Anbau und die Produktion von Rohrzucker. Im Biohandel, 500-g-Packung, ca. 2,29 €.



Geliefreudig

Ideal zum Einkochen von Marmelade eignet sich „SweetFamily Bio-Gelierzucker aus Rohrzucker“ von Nordzucker. Im Supermarkt, 1-kg-Packung, ca. 1,99 €.



Foto: Bama

Pistazien-Mousse im Crepemantel mit Ananas

Ergibt 8 Portionen, ca. 45 Min.

Für die Creme: 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver • 500 ml Milch • 80 g Rohrohrzucker • 3 EL Puderzucker • 100 g Pistazien • 250 ml Sahne, z. B. Cremefine von Rama

Für die Crêpes: 125 ml Milch • 2 Eier • 1 EL Rohrohrzucker • 1 Prise Salz • 50 g Mehl • 2 EL Margarine • ca. 400 g Ananas • 50 g Rohrohrzucker

1. Pudding nach Packungsanweisung kochen, in eine Schale füllen, mit Puderzucker bestäuben und auskühlen lassen.

2. Für den Crêpes-Teig Milch, Eier, Rohrohrzucker und Salz gut mit dem Handrührer verrühren. Mehl hinzu sieben und nochmals gut verrühren. Den Teig eine Stunde kalt stellen. In einer gefetteten Pfanne sechs dünne Crêpes ausbacken.

3. Pistazien, restlichen Rohrohrzucker und 50 ml Sahne mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Hälfte des Puddings zu der Pistazienmasse geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Restliche Sahne mit dem Handrührer aufschlagen und vorsichtig unter den Pistazienpudding heben.

4. Ananas schälen, vom Strunk befreien und in grobe Spalten schneiden. 6 EL Wasser und Zucker in einer Pfanne so lange erhitzen, bis der Rohrohrzucker karamellisiert. Ananasstücke hinzugeben, ca. 2 Min. karamellisieren lassen und die Pfanne vom Herd nehmen.

5. Je 2-3 EL Pistaziencreme auf die Mitte eines Crêpes geben, einrollen und halbieren. Zusammen mit der noch warmen Ananas servieren.

ITALIENISCHE KLASSIKER MAL REIN PFLANZLICH



VEGAN ISST BESSER!

... nach diesem Motto revolutioniert Attila Hildmann die deutsche Küche. Seit rund einem Jahr ist der 28-jährige Student aus Berlin das Gesicht von Viana TV, produziert seine eigene Kochshow auf youtube und hat gerade das zweite Kochbuch auf den Markt gebracht. Sein Geheimnis: Rein pflanzliche Rezepte, die leicht nachzukochen sind und so lecker schmecken, dass sie - vom Veganer bis zum Fleischesser - einfach jeden überzeugen.

Attilas Tiramisu mit Vanille-Creme und getränktem Zwieback

**Für 2-3 Personen,
ca. 25 Min. + Kühlzeit**

500 ml Sojamilch
1 1/2 Päckchen
Vanillepuddingpulver
5 EL Zucker
1 Päckchen kalte aufschlagbare
Sojasahne, z. B. Soyatoo! „Soya
Schlag Creme“
etwas Kakao
ca. 250 ml kalter Kaffee
Zucker nach Belieben
ein Schuss Amaretto, Marsala
oder Weinbrand nach Belieben
einige Zwiebackscheiben

von der Herdplatte nehmen und Puddingpulver einrühren. Unter Rühren erneut kurz aufkochen lassen. Pudding abkühlen lassen und kalt stellen.

2. Sojasahne aufschlagen und langsam mit dem kalten Pudding cremig rühren. Kaffee je nach Geschmack leicht oder stark süßen und nach Belieben mit Amaretto, Marsala oder Weinbrand verfeinern.

3. Zwieback in den Kaffee tunken und abwechselnd mit der Sahne-Vanille-Creme in eine Auflaufform schichten. Mit Kakaopulver bestäuben und mehrere Stunden kalt stellen



HIER MEIN TIRAMISU, DAS ICH
ZUM ERSTEN MAL IM JAHR 2006
ZUBEREITETE. CHOLESTERINARM,
LAKTOSEFREI UND DENNOCH LECKER!



BESONDERS AROMATISCH WIRD FRISCH GEBACKENE PIZZA MIT SELBSTGEMACHTEM PESTO AUS FRISCHEN KRÄUTERN UND ETWAS "VEGANEM PARMESAN" AUS HEFEFLOCKEN, PINIENKERNEN UND MEERSALZ.

Pesto-Pizza

mit Mais, Auberginen, Zucchini und Rucola

Für 2 Pizzen,
ca. 20 Min. + 10 Min. Backzeit
+ 40 Min. Gehzeit

Teig: 250 g Mehl • 1/2 Würfel Hefe
• 3/4 TL Salz

Tomatensoße: frische Kräuter, z. B. Oregano, Basilikum • 125 ml passierte Tomaten • Salz • **Belag:** 1/2 Zucchini • 1/2 Aubergine • 100 g Mais • 100 g Rucola • 8 getrocknete Tomaten • 100 ml Olivenöl • 2 EL Hefeflocken • 2 EL Pinienkerne • Meersalz

1. Für die Tomatensoße Kräuter waschen und fein hacken. Mit den passierten Tomaten mischen und mit Salz würzen.

2. Mehl in eine große Schale geben. 125 ml warmes Wasser, Hefe und Salz zugeben und mit dem Handrührgerät gründlich durch-

kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.

3. Wenn der Teig gut aufgegangen ist, auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, ein rundes Stück ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Für den Belag Zucchini und Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen.

4. Pizza mit Tomatensoße bestreichen und mit Gemüse belegen. Im Backofen ca. 10 Min. backen. Getrocknete Tomaten und Olivenöl im Mixer pürieren. Rucola waschen. Sobald die Pizza fertig gebacken ist, Rucola und Tomatenpesto darüber verteilen.

5. Pinienkerne, Hefeflocken und eine Prise Salz in den Mixer geben, durchmischen und Pizza damit bestreuen.



ATTILA, WARUM KOCHST DU GERNE ITALIENISCH?

Weil ich alle Arten von Pasta und Pizza liebe. Was ist denn schöner als eine krosse Pesto-Pizza aus dem Steinofen, belegt mit sonnengereiften Tomaten, Mais, Zucchini und getoppt mit aromatischem Rucola und Basilikum-Pesto? Die italienische Küche hat so viel zu bieten, die Aromenvielfalt ist einfach unglaublich und ich koche sowieso am liebsten mit gutem Olivenöl. Ein Urlaub in der Toskana ist für mich Erholung pur. Ich schlendere über Märkte und bin jedesmal begeistert von der unglaublichen Fülle an frischen Produkten, die wahnsinnige Lust aufs Kochen machen. Was ich am meisten an der italienischen Küche liebe ist der Minimalismus, den ich selbst praktiziere. Sich aufs **Wesentliche** konzentrieren, auf gute Zutaten und Gerichte, bei denen man jede einzelne Komponente noch herausschmecken kann.



Wer Attila Hildmann in Aktion erleben möchte, sollte unbedingt an einem seiner Kochkurse im La Kitch'N, dem Kochstudio im Herzen von Berlin teilnehmen. Die Kurse finden jeweils am letzten Sonntag des Monats statt. Infos zur Anmeldung gibt es unter www.lakitchn.de oder unter www.attilahildmann.com

La Kitch'N
Almstadtstrasse 43
(Ecke Schendelgasse)
10119 Berlin
Tel.: 030 70246696



Fleischfreie Politik

Nicole Maisch über ihr Leben als Vegetarierin im Bundestag, politische Projekte und private Kochkünste.

Nicole Maisch lebt seit mehr als 15 Jahren vegetarisch und setzt sich als Bundestagsabgeordnete im Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz für die Verbreitung einer pflanzenbetonen Ernährung ein. Zusammen mit dem Vegetarierbund (VEBU) arbeitet sie als Sprecherin für Verbraucherschutz zusätzlich an einem gesetzlichen Schutz der Begriffe „vegetarisch“ und „vegan“.

Nicole, du bist seit Februar 2007 Mitglied des deutschen Bundestages. Bist du zufrieden mit deiner Arbeit?

Ja, die Arbeit im Bundestag macht mir total Spaß. Themen, die mir schon immer am Herzen lagen, kann ich nun von einer ganz anderen Ebene aus angehen.

Du bist erst 28 Jahre alt. Ist das ein Vorteil oder eher ein Nachteil in deiner Position?

Ich bin zwar noch sehr jung, aber es gibt auch noch jüngere Bundestagsabgeordnete. Außerdem glaube ich, dass meine guten Ideen und mein Engagement für meine Arbeit und meine Position entscheidend sind und nicht mein Alter. Aber als „junge“ Grüne bin ich froh, dass ich etwas zu dem notwendigen Generationenwechsel meiner Partei beitrage.

Worin siehst du bisher deine größten Erfolge?

Im Wahlkreis sind es in erster Linie die erneuerbaren Energien. Den größten Erfolg sehe ich aber darin, dass sich die Politik bewegt und Themen nicht an den Rand gedrückt, sondern konstruktiv diskutiert werden. Im Bundestag habe ich dafür gekämpft, dass das Thema Verbraucherpolitik auch weiterhin als ein grünes Schwerpunktthema wahrgenommen wird.

Du bist Mitglied im Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Warum sind die Begriffe „vegetarisch“ und „vegan“ auf politischer Ebene bisher nicht definiert oder geschützt?

Dass dieses Definitionsproblem besteht, war mir lange Zeit nicht bewusst. Ich bin erst durch den Vegetarierbund darauf aufmerksam geworden. Deshalb finde ich es auch so wichtig, dass die vegetarisch lebenden Menschen durch den VEBU auch bei den Politikern Gehör finden.

Siehst du eine Begriffsdefinition als eine Verbraucherschutzmaßnahme?

Absolut. Vegetarier, aber auch Menschen, die aus religiösen Gründen bestimmte Fleischsorten nicht essen, müssen sich auf die Produktinformationen verlassen können. Ich plädiere für selbstbestimmte Konsumenten und dafür ist eine klare Begriffsdefinition maßgeblich.

Wie kann deiner Meinung nach Politik die „vegetarische Idee“ weiter fördern? Und warum tut sie es (noch) nicht in ausreichendem Maße?

Ich denke, ein Grund ist die Angst vor mächtigen Lobbys und weiter die Befürchtung, von der Bevölkerung als bevormundend wahrgenommen zu werden. Besonders beim Thema Ernährung muss man vorsichtig sein. Ich möchte mir in meine Ernährungsweise auch nicht reinreden lassen – genauso wenig möchten Schnitzeliebhaber, dass man ihnen vorschreibt, was sie zu essen haben. Ich denke, als Partei sollte man mit Maximalforderungen eher sparsam umgehen. Ich sehe in der Politik deshalb vor allem die Aufgabe zu informieren und Aufklärungsarbeit zu leisten. Das heißt konkret, die Menschen darauf aufmerksam zu

machen, welche Vorteile eine Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlicher Kost mit sich bringt.

Welche Möglichkeiten siehst du, wie sich Politik dennoch für die vegetarische Idee einsetzen kann?

Durch Deklaration und Aufklärung, insbesondere auf internationaler Ebene. Besonders die Vorteile einer vegetarischen Ernährung für Klima-, Umwelt- und Artenschutz sollten auf globalen Konferenzen im Mittelpunkt der Diskussion stehen.

Fast niemand kann von sich behaupten: „Ich fahre *überhaupt* kein Auto“. Dahingegen würde ich nie sagen: „Ich esse *ein bisschen* Fleisch“. Wir wollen die Verbraucher dazu bewegen, ihren Fleischkonsum zu reduzieren und die Situation der Tiere zu verbessern.

Du bist nicht nur Mitglied im Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, sondern auch stellvertretendes Mitglied im Ausschuss für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit. Gibt es einen weiteren Posten, der dich beruflich interessieren würde?

(Grinst). Umweltministerin wäre schon toll, aber das ist eigentlich nicht notwendig. Ich möchte politisch etwas bewegen. Karriere ist mir zwar wichtig, aber eigentlich kommt es doch nur darauf an, für sein Thema zu brennen und mit Herzblut dabei zu sein. Da spielt die Position schließlich eher eine untergeordnetere Rolle.

Welche politischen Ziele verfolgst du momentan?

Ein wichtiges politisches Ziel ist auf jeden Fall „strategischer Konsum“. Das bedeutet *ehrliche* Konsumenteninformation über die Folgen des Fleischkonsums.

Weiter möchte ich mich im Bereich Ernährung vermehrt engagieren. Konkret, was die Reduktion von Pestiziden sowie die Abschaffung von Agro-Gentechnik betrifft.

Du bist selbst Vegetarierin. Wie kam es dazu?

Ich bin jetzt seit 15 Jahren Vegetarierin. Früher gab es im ZDF so eine Sendung namens „Achtung, lebende Tiere!“, ein Tiermagazin, das sich brisanten Themen wie Transport und Käfighaltung von Tieren, Tierversuche oder vom Aussterben bedrohte Arten widmete. Als ich das gesehen habe, dachte ich nur – so viel Leid für ein Schnitzel! Das war ein Schlüsselerlebnis. Die Lust auf Fleisch ist mir dadurch nachhaltig vergangen.

Wie lebt es sich als Vegetarierin im Bundestag?

Also die Mehrheit der Bundestagsabgeordneten bilden immer noch die Fleischesser, aber es gibt auch einige VegetarierInnen, gerade bei den Grünen. Bei Veranstaltungen muss man vegetarisches Essen immer vorbestellen, es gibt eigentlich immer Fleisch. Es kommt aber auch auf die Art der Veranstaltung an, zum Beispiel ob es ein Dinner oder ein Frühstück ist. Bei meinen eigenen Konferenzen achte ich immer darauf, dass überwiegend vegetarisches Essen angeboten wird.

Gibt es ein Gericht, das Du besonders gerne isst und kochst?

Hm. Es gibt Vieles, das ich gerne esse. Ich bin da eigentlich ganz unkompliziert. Zwar bin ich keine gute Köchin (lacht), aber ich kann einige Gerichte kochen, die mir dann auch immer gut gelingen. Am liebsten mache ich Gemüse-Pfanne mit Tofu. Da ich regelmäßig Sport treibe, achte ich darauf, dass ich gutes Eiweiß zu mir nehme. Ansonsten bereite ich gerne abwechslungsreiche Salate zu. Dazu muss gesagt werden, dass früher das Angebot an Soja- und Fleischalternativ-Produkten lange nicht so



vielfältig und qualitativ hochwertig war, wie es heute der Fall ist. Mittlerweile ist es wirklich kein Problem mehr, vegetarisch abwechslungsreich zu essen. Ob in Restaurants oder Supermärkten – man wird fast überall fündig.

Wie argumentierst du mit Nicht-Vegetariern, wenn es um die Vorteile einer vegetarischen Ernährung geht?

Ich kann aus persönlicher Erfahrung sagen, dass ich, seit ich mich vegetarisch ernähre, nie auf mein Gewicht achten muss. Außerdem fühle ich mich fit und energiegeladener und bin nur sehr selten krank.

Gibt es noch mehr Vegetarier in deiner Familie?

Also mein Mann ist offiziell kein Vegetarier. Bei uns zu Hause gibt es aber eigentlich immer vegetarisch, womit er auch einverstanden ist.

Würdest du deine Kinder vegetarisch großziehen?

Ja, aber auf eine entspannte Art und Weise. Wenn mein Kind mit 12 Jahren plötzlich das Bedürfnis hätte, Steak zu probieren, könnte ich es ihm ohnehin nicht verbieten und könnte es nur zur Kenntnis nehmen. Ich denke das Ausschlaggebende ist die Weiterentwicklung des Bewusstseins. Man muss sich einfach darüber im Klaren sein, welche negativen Auswirkungen der häufige Konsum von Fleisch verursacht und welche positiven Effekte im Gegenzug dazu eine pflanzenbetonte Ernährung mit sich bringt.

Noch einmal zurück zur Politik. Gibt es eigentlich Fleischlobbyisten?

Ich bin im Agrarausschuss und erlebe Biolandwirte als sehr konstruktiv. Das betrifft auch die Klimaschutzdebatten. Bei konventionellen Verbänden, wie zum Beispiel beim deutschen Bauernverband, nehme ich das seltener wahr.

Hast du einen Lieblingslobbyisten?

Ja, habe ich. Bioland, die Arbeitsgemeinschaft bäuerlicher Landwirtschaft, Entwicklungsorganisationen wie „Brot für die Welt“ und generell Umweltverbände würde ich mit Sicherheit zu meinen Favoriten zählen. Und auf meinem Blog habe ich den Geschäftsführer des VEBU, Sebastian Zösch, als meinen ersten Lieblingslobbyisten vorgestellt (lacht).

Eine letzte Frage: Warum sollte man als VegetarierIn die Grünen wählen?

Weil wir die einzige Partei im Bundestag sind, die den Mut hat, das Thema Fleischkonsum auf die Agenda zu setzen und weil wir am konsequentesten sind. Die Verankerung von Tierschutz im Grundgesetz hätte es ohne uns beispielsweise nicht gegeben. Wir kämpfen, wir sind zäh in unseren Forderungen und die Menschen können sich auf unser Wort verlassen.

Nicole, vielen Dank für das Gespräch.

Elisabeth Burrer

DER VEBU INFORMIERT

MEATOUT 2010

Unter dem Motto „Leben und leben lassen“ ruft der VEBU auch dieses Jahr wieder zur Teilnahme am weltweiten Aktionswochenende MEATOUT auf. Aktionsschwerpunkt ist der 19.-21. März 2010.

Angesprochen sind alle Organisationen und Einzelpersonen, die sich der vegetarischen bzw. veganen Ernährung und/ oder dem Tierschutz verpflichtet fühlen.

Es gibt viele Möglichkeiten, bei MEATOUT 2010 mitzumachen. Sie können beispielsweise Flyer in Ihrer Stadt verteilen oder einen Infostand organisieren? Für die Gestaltung der einzelnen Aktionen gibt es keine Vorgaben.

Wichtig: Melden Sie die geplante Aktion unter info@meatout.de an. Kostenlose Flyer können in der Geschäftsstelle des VEBU angefordert werden!

Weitere Informationen gibt es unter: www.meatout.de.

Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU)
Tel. +49 511 3632050,
info@vebu.de,
www.vebu.de



Vegetarierbund
Deutschland



MEATOUT wurde im Jahr 1985 von der Organisation Farm (Farm Animal Reform Movement) in den USA ins Leben gerufen. Seitdem findet die Kampagne jedes Jahr im Frühjahr statt. Ihr Ziel ist es, die Idee der gesunden, fleischlosen Ernährung zu verbreiten und aufzufordern, auf Fleischkonsum zu verzichten – sei es auch nur für einen Tag. MEATOUT wird von Stars wie Pamela Anderson und dem Schauspieler Joaquin Phoenix unterstützt.

trendig + tierfreundlich

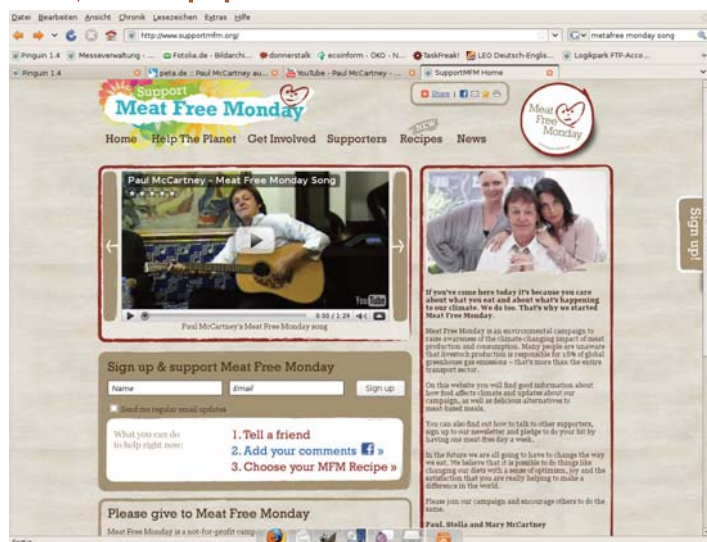
Schon längst haben die schicken Handtaschen von matt & nat Metropolen wie New York, Paris und London erobert. Mittlerweile

sind die Produkte des kanadischen Labels auch in immer mehr Geschäften in Deutschland erhältlich. Der Clou an den schicken Accessoires: Sie sind zu 100 Prozent aus veganen Materialien gefertigt. Weder

Leder, noch Seide, Fell oder Schurwolle werden für die Herstellung verwendet. Stattdessen bestehen die Taschen aus hochwertigem Synthetikleder, das selbst mit geschultem Auge nur schwer von echtem Leder zu unterscheiden ist. Teile der Kollektion sind auch aus so genanntem „Re-Run-Nylon“, das aus recycelten PET-Wasserflaschen gewonnen wird, oder aus „Japanese Paper“, einem geknittertem Synthetikleder in Papier-Optik, gefertigt. Jede Tasche trägt außerdem einen kleinen „Mantra-Stempel“: „Choose life, choose positivity, choose to be at peace with yourself.“ Eine große Auswahl der Taschen gibt es beispielsweise unter www.veganbasics.de



Web-Tipp



Paul McCartney unterstützt den Meat Free Monday – die von ihm ins Leben gerufene Kampagne für einen fleischfreien Tag pro Woche – nun auch singend. Unter www.supportmfm.org gibt der Ex-Beatle nicht nur den Meat Free Monday Song zum besten, sondern ruft gleichzeitig dazu auf, eigene Kompositionen einzureichen.

Vegetarisch, ausgewogen, lecker!

Jede Menge Rezepte,
Ernährungstipps und
interessante Berichte.



Ja, ich bestelle das Jahresabonnement (6 Ausgaben) zum Preis von 20,10 €.
(Auslandspreis auf Anfrage.)

Vor- | Nachname

Tel | E-Mail

Straße | Nr. | PLZ | Wohnort

Kreditinstitut | BLZ | Konto-Nr.

Datum

Unterschrift

Diese Bestellung kann ich innerhalb von 14 Tagen widerrufen. Nach Ablauf der Jahresfrist ist das Abonnement jederzeit kündbar.

MARKEN VERLAG GmbH | Vegetarisch FIT | Hansaring 97 | 50670 Köln | Tel 0221/95 74 27 0 | Fax 0221/95 74 27 77

**Cremige Möhrensuppe
(Rezept rechts)**



Willkommen Frühling!

Zartes Gemüse, frische Kräuter – der Bummel über den Wochenmarkt macht jetzt wieder richtig Lust aufs Kochen. Entdecken Sie mit uns die Schätze der Saison.

Cremige Möhrensuppe

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 247 kcal/ 1036 kJ,

11 g EW, 4 g F, 38 g KH

1 walnussgroßes Stück Ingwer

500 g Möhren

700 ml Gemüsebrühe

200 g Frischkäse, z. B. Philadelphia Balance

Salz, Pfeffer

1 kleiner Apfel

1 Baguette

1. Ingwer schälen und halbieren. Möhren schälen, in Würfel schneiden und mit dem Ingwer ca. 20 Min. in der Gemüsebrühe weich kochen. Ingwer entfernen.

2. Möhren in der Gemüsebrühe pürieren. Frischkäse in die Suppe geben und bei milder Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Suppe auf vier Teller verteilen, Apfelstücke in die Suppe geben und mit Baguette angerichtet servieren.

Lecker dazu!

Ricottaklößchen

100 g Ricotta mit 2 Eigelben verquirlen. 25 g Semmelbrösel, 25 g Mehl und 25 g fein geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch) untermischen. Aus der Käsemasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und in siedendem Salzwasser oder Gemüsebrühe ca. 8-10 Min. gar ziehen lassen.



Foto: Knorr

Kräuterzartweizen mit Eierfrikassee

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 475 kcal/ 1990 kJ,

19 g EW, 15 g F, 62 g KH

125 g Zartweizen

Salz, Pfeffer

2 Eier

350 g grünes Gemüse,

z. B. Zuckerschoten, TK-Erbisen, Lauch

1 Päckchen „Helle Soße“,

z. B. von Knorr

1/2 unbehandelte Zitrone

1 großer Bund gemischte Kräuter,

z. B. Schnittlauch, Petersilie

1 EL Keimöl

1. Zartweizen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Eier anstechen, in kochendes Wasser legen und ca. 10 Min. hart kochen.

2. Gemüse waschen, putzen und in wenig Salzwasser bissfest garen, TK-Erbisen zuletzt hinzugeben. Gemüse herausnehmen, Flüssigkeit aufkochen lassen und Päckcheninhalt „Helle Soße“ einrühren. Kurz bei schwacher Hitze kochen lassen.

3. Zitrone auspressen und Schale abreiben. Soße mit Zitronensaft, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

4. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zartweizen abgießen, Kräuter, Gemüse und Keimöl unterheben.

5. Eier pellen, halbieren und in die Soße geben. Eierfrikassee mit dem Zartweizen angerichtet servieren.



Foto: Mirac Whip

Frühlingssalat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 134 kcal/ 561 kJ,

6 g EW, 8 g F, 7 g KH

250 g Blattsalatmischung

3 Bund Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie und Kerbel

1 Bund Lauchzwiebeln

2 hart gekochte Eier

1 Bund Radieschen

5 EL Salatcreme, z. B. Miracle

Whip so leicht

8 EL frisch gepresster Orangensaft

1. Salatmischung waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Radieschen waschen, putzen und mit den Eiern vierteln.

2. Salatcreme und Orangensaft mit dem Schneebesen zu einem Dressing verrühren.

3. Blattsalat und gehackte Kräuter mit den übrigen Zutaten anrichten und mit dem Dressing beträufelt servieren.

Variante

Der Frühlingssalat schmeckt auch mit knusprig gebratenen Tofuwürfeln anstatt Eiern sehr gut. Dafür Tofu in Würfel schneiden, Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Würfel rundherum knusprig anbraten. Besonders lecker für dieses Rezept sind Erdnuss-, Mandel- oder Gemüsetofu.

Die besten Soßen zu Frühlingsgemüse

Helle Grundsoße

25 g Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. 25 g Mehl unter Rühren darin anschwitzen, bis es hellgelb ist. 375 ml Gemüsebrühe angießen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen, damit keine Klümpchen entstehen. Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ohne Deckel leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante 1:

Senfsoße

Helle Grundsoße mit 250 ml Milch und 125 g Sahne anstelle der Brühe zubereiten. Zum Schluss 2 EL mittelscharfen Senf unterrühren und die Soße mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken.

Variante 2:

Meerrettichsoße

Helle Grundsoße mit 125 ml Brühe, 125 ml Milch und 125 g Sahne anstelle der Brühe zubereiten. Zum Schluss 2 EL geriebenen Meerrettich (aus dem Glas) unterrühren und die Soße mit Salz, weißem Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Variante 3:

Kräutersoße

Helle Grundsoße mit 250 ml Milch und 125 ml Gemüsebrühe anstelle der Brühe zubereiten. Zum Schluss 3 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Kerbel oder Dill, und 2 EL Crème fraîche unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp!

Sie können die Soßen ganz leicht vegan abwandeln! Dafür Milch durch Soja- oder Getreide-Drink ersetzen. Statt Sahne können Sie wahlweise Soja- oder Hafersahne verwenden.

Reispfanne mit Gemüse und Orangencreme

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 517 kcal/ 2158 kJ, 12 g EW, 19 g F, 74 g KH

300 g Reis

Salz

500 g Möhren

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g TK-Zuckerschoten

2 EL Pflanzenfett, z. B. „Pflanzencreme“

von Rama Culinesse

200 g Crème fraîche

Saft einer Orange

1 Bd. Basilikum

50 g Pinienkerne

Salz

Pfeffer

1. Reis mit etwas Salz nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen.

2. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

3. Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Paprika und Zuckerschoten zugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, dabei ab und zu umrühren. Reis untermischen und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Crème fraîche mit Orangensaft glatt rühren, Basilikum und Pinienkerne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reispfanne mit Orangencreme angerichtet servieren.



Foto: Rama

Foto: Wolfgang Schardt



Kräutersuppe

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

**Pro Portion: ca. 251 kcal/ 1051 kJ,
14 g EW, 13 g F, 66 g KH**

1 Stange Lauch
1 großer Bund glatte Petersilie
200 g Brunnenkresse
1 Bund Estragon oder Kerbel
1 großer Bund Basilikum
Salz
1 EL Kapern (aus dem Glas)
100 g milde, grüne Oliven ohne Stein
6-10 Eiswürfel
8 EL Olivenöl
75 ml Zitronensaft
Pfeffer

1. Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie, Brunnenkresse, Basilikum und Estragon oder Kerbel waschen und trocken schütteln.

2. 750 ml Wasser aufkochen und salzen. Lauch, Petersilie und Brunnenkresse ca. 2 Min. blanchieren und durch ein Sieb gießen. Dabei die Flüssigkeit auffangen.

3. Von Basilikum und Estragon/ Kerbel die Blättchen abzupfen und grob hacken. Lauch, Petersilie und Brunnenkresse mit dem Pürierstab fein pürieren. Basilikum, Estragon/ Kerbel, Kapern und Oliven zugeben und ebenfalls pürieren.

4. Eiswürfel, Olivenöl, Zitronensaft und nach und nach soviel abgekühlte Kochflüssigkeit unterrühren, bis die Suppe flüssig genug ist. Eventuell noch etwas kaltes Wasser zugeben.

5. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichem Olivenöl beträufelt servieren.

Erbsencremesuppe

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

**Pro Portion: ca. 439 kcal/ 1838 kJ,
14 g EW, 13 g F, 66 g KH**

Minzepesto

2 EL Sonnenblumenkerne
½ Bund Minze
½ Bund Petersilie
1 Stück Bio-Zitronenschale (ca. 5 cm)
2 EL frisch geriebener Parmesan
5-6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Suppe

450 g TK-Erbsen
1 Schalotte
1 EL Butter
500 ml Gemüsefond aus dem Glas
100 ml Weißwein
200 g Sahne
1 Prise Zucker

1. Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit Sonnenblumenkernen, Zitronenschale und Parmesan fein pürieren. Öl nach und nach zugeben, bis das Pesto sämig ist. Salzen und pfeffern.

2. Schalotte abziehen, klein würfeln und in Butter andünsten. Erbsen, Gemüsefond und Wein zugeben. Aufkochen und ca. 10 Min. sanft köcheln lassen. 2 EL Erbsen herausnehmen, beiseite stellen.

3. Sahne zugeben und Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Erbsen und Minzepesto angerichtet servieren.

Buchtipp



Der perfekte Begleiter durch die Saisonküche ist das vegetarische Kochbuch von Anne-Kathrin Weber. Es ist gegliedert in kreative Rezepte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter, liefert einen Saisonkalender und die wichtigsten Informationen rund um die Basiszutaten der vegetarischen Küche. *Anne-Kathrin Weber: Vegetarisch durchs ganze Jahr. Gräfe und Unzer, 125 Seiten, 9,90 €.*

Foto: Philadelphia



Cremiges Champignon-Spinat-Risotto

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 394 kcal/ 1652 kJ,

14 g EW, 13 g F, 66 g KH

1 Stange Lauch

1 EL Olivenöl

300 g Risottoreis

1 l Gemüsebrühe

250 g Champignons

100 g Blattspinat

175 g Frischkäse,

z. B. Philadelphia Balance

1. Lauch putzen, in Ringe schneiden und abbrausen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lauchringe darin

anbraten. Risottoreis dazugeben und schmoren, bis er leicht glasig wird.

2. Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die übrige Brühe nach und nach zugeben, so dass der Reis die Flüssigkeit immer wieder zügig aufnehmen kann. Weiter köcheln, bis der Reis bissfest gegart ist.

3. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Spinat waschen, verlesen und mit den Champignons zum Risotto geben und kurz mitgaren. Frischkäse bei milder Hitze im Risotto schmelzen lassen und sofort servieren.

Das hat im Frühjahr Saison!

	März	April	Mai
Kräuter			
Bärlauch			
Brennessel			
Brunnenkresse			
Dill			
Estragon			
Kerbel			
Kresse			
Oregano			
Petersilie			
Pimpinelle			
Schnittlauch			
Thymian			
Gemüse			
Champignons			
Erbsen			
Kartoffeln			
Kohlrabi			
Lauch			
Lauchzwiebeln			
Möhren			
Radieschen			
Spargel			
Spinat			
Teltower Rübchen			
Blattsalate			
Batavia			
Eichblatt			
Kopfsalat			
Lollo Rosso			
Löwenzahn			

Mein Frühjahrsputz!

Kaum zeigen sich die ersten Sonnenstrahlen am Himmel, wird wieder abgestaubt, gewischt, geschrubbt und gewienert. Wie Sie dem Schmutz zu Leibe rücken und dabei noch sanft zur Umwelt sein können, lesen Sie hier.



Mehr als 450.000 Tonnen Reinigungsmittel gelangen laut Umweltbundesamt jährlich in das Abwasser. Grund genug, um ein ökologisches Putzmittel zu wählen. Schließlich ist unser Abwasser, das heute in die Kläranlagen fließt, morgen praktisch unser Trinkwasser. Darum sollten chemische Putz- und Reinigungsmittel am besten gar nicht eingesetzt werden. Es gibt genügend ökologisch verträgliche und außerdem günstigere Mittel und dazu Verhaltenstipps, wie ökologisches Putzen möglich wird.

Exkurs: Was ist eigentlich Natron?

Als altbewährtes Hausmittel hilft Natron beim Reinigen von Fett- und Schmutzrückständen. Das Wundermittel aus der Natur wird meist aus Trona hergestellt. Trona ist ein natürlich vorkommendes Mineral, das leicht abbaubar ist. Es kommt überall auf der Welt als natürliche Ablagerung vor. Die größten Vorkommen findet man in Wyoming, USA. Natron kann auch hergestellt werden, indem man Kohlensäure und Natriumhydroxid kombiniert. Auch bekannt aus der Küche: mit Weinstein gemischt wird es zum Backtriebmittel.

Dynamisierte Zusätze

Aus der Verantwortung für die Renaturierung des gebrauchten Wassers setzt das anthroposophische Unternehmen Sonett seinen Reinigungsmitteln verwirbeltes Prozesswasser zu. Sonett, als Pionier der ökologischen Reinigungsmittel, achtet das Wasser als Träger alles Lebendigen. Sein Produkt „Scheuermilch“ ist ökologisch verträglich und reinigt besonders gut Armaturen, Waschbecken, Ceran-Kochfelder und Edelstahlflächen. *Im Bioladen 500-ml-Flasche für 2,88 €.*



Universell und kraftvoll

Der „Haushaltsreiniger Öko Konzentrat“ aus dem Hause AlmaWin ist universell einsetzbar und reinigt alle harten, wasserfesten Oberflächen wie Fliesen, Böden oder lackierte Flächen. Weizenproteine unterstützen die rückfettende Wirkung auf der Haut und tragen somit erheblich zu den positiven dermatologischen Eigenschaften bei. *Im Biohandel 500-ml-Flasche für 2,49 €.*

Auf pflanzlicher Basis

Diese milde, preiswerte Handseife von Sonett aus Pflanzenölen, ohne Zusatz von Farb- und Duftstoffen, ist gut abgelagert und daher von hoher Gebrauchsdauer. „Kernseife“ ist ideal für Haushalt, Hobby, Werkstatt und zur Vorreinigung stark verschmutzter Wäsche. *100-g-Packung für 0,68 €.*



Tipps & Tricks zum Reinigen mit altbewährten Hausmitteln

• **Küche und Badezimmer:** Natron mit Wasser mischen, diese alkalische Lösung befreit die meisten Oberflächen in Küchen und Badezimmern von Schmutz- und Fettrückständen. Natron dient in trockener Form auch als Schmirgelmittel; zusammen mit Branntweinessig entfaltet es seine kräftigste Wirkung. Für den Glanz auf Waschbecken, Dusche oder Badewanne sorgt die Innenseite einer ausgepressten Apfelsine. Einreiben und mit einem Tuch nachpolieren.

• **Schimmel an Duschvorhängen:** Eine Paste aus Natron und Wasser auf die Schimmelstellen auftragen. Das Ganze über Nacht einweichen und den Vorhang dann mit warmem Wasser abwaschen.

• **Abflüsse:** Um Geruchsentwicklung zu vermeiden, eine Tasse Essig hineingeben. Nach 30 Min. kaltes Wasser nachlaufen lassen. Gründlicher ist eine Mischung aus Essig und Natron: Dafür 2 EL Natron in den Abfluss geben, dann eine halbe Tasse Essig nachschütten. 20 Min. warten und eine Minute kaltes Wasser nachlaufen lassen.

• **Sauberes WC:** Bei hartnäckigen Flecken vor dem Bürsten das Becken mit reinem Essig einsprühen, am besten über Nacht einwirken lassen. Bei normaler Verschmutzung Backpulver, Natron oder Cola (!) nehmen – einfach einwirken lassen.

• **Kalkablagerungen:** Bei hartnäckigen Ablagerungen eignen sich Zitronensäure oder Zitronensaft. Armaturen und Spülen einfach mit Zitronen- oder Kartoffelschalen abreiben bzw. ein Tuch mit Zitronensaft tränken und für 30 Min. um die verkalkten Armaturen legen.

• **Fenster putzen:** Wasser und einen Schuss Essig oder Spiritus ins Waschwasser bzw. in die Sprühflasche geben, Fenster damit befeuchten. Dann mit einem Tuch trockenreiben und mit Zeitungspapier auf Hochglanz polieren.

• **Teppich-Trick:** Die meisten Flecken auf dem Teppich lassen sich einfach mit Feinwaschmittelschaum ausbürsten.

• **Fett:** Gegen fettthaltige Flecken hilft Soda (Natriumcarbonat) aus der Apotheke bzw. Drogerie.

• **Starke Verschmutzungen:** Auf stark verschmutzten Flächen kann man das Mittel wenn nötig auch über Nacht einwirken lassen. Robuste Bürsten und Schwämme erleichtern die Arbeit in jedem Fall.

• **Putzlappen:** Statt der gekauften Lappen eignen sich auch selbst gemachte aus alten Kleidungsstücken, Handtüchern oder Geschirrhandtuchern. Wichtig: diese regelmäßig waschen oder kochen.

6 Tipps für eine umweltfreundliche Haushaltspflege und ein sauberes Ergebnis

① Machen Sie es sofort!

- Entfernen Sie frischen Schmutz sofort, bevor er eingetrocknet oder einbrennt, besonders am Herd oder im Backofen.
- Trocknen Sie die Dusche möglichst gleich nach der Benutzung mit einem Tuch, das verhindert Kalkflecken.

② Lassen Sie nichts aufkeimen!

- Hängen Sie feuchte Textilien wie Hand- und Geschirrtücher nach dem Gebrauch umgehend zum Trocknen auf. Ansonsten sind sie Nährböden für Keime aller Art. Spül- und Trockentuch öfter wechseln bzw. auch einmal bei 60 °C waschen.

③ Beachten Sie die Dosierung!

- Lesen Sie genau die Dosieranweisung auf der Verpackung. Zu großzügiges Abmessen belastet unnötig Umwelt und Geldbeutel. Zusätzlich verursacht eine zu hohe Dosierung Putzstreifen.

④ Kaufen Sie Konzentrate!

- Kaufen Sie wenn möglich bevorzugt konzentrierte Reinigungsmittel. Konzentrate sparen aufgrund ihres geringeren Volumens Verpackungsmaterial, sind auf den ersten Blick auf die Menge bezogen teurer, sind jedoch ergiebiger in der Zahl der Anwendungen und somit preiswerter!

⑤ Dem Geldbeutel zuliebe!

- Beschränken Sie sich bei der Anzahl Ihrer Reinigungsmittel. Mit einem Allzweckreiniger, einem Handspülmittel, einer Scheuermilch oder einem sauren Reiniger auf Basis von Zitronensäure lässt sich der gesamte Haushalt reinigen.

⑥ Richtig dosieren!

- Egal, welches Mittel benutzt wird, wichtig ist die sparsame Dosierung. Jeder Schuss zuviel ist eine unnötige Umweltbelastung. Die Faustregel für alle Putzmittel lautet: Ein Spritzer genügt!



Ökologisch wertvolle Reiniger und ihre Inhaltsstoffe

Ein ökologisch gut verträgliches Putzmittel ist meist am Eco Garantie-Zeichen oder an der EU-Blume erkennbar.

Produkte der Hersteller Almawin und Sonett tragen beispielsweise das Eco Garantie-Zeichen.

Beide Siegel bewerten jedoch nach unterschiedlichen Kriterien (siehe Kasten „Kennzeichnung“). Während die EU-Blume die gesamte Umweltbilanz beurteilt, überprüft das Eco-Siegel insbesondere die Verwendung nachwachsender Rohstoffe. Für das EU-Umweltzeichen ist das eher unwichtig, weil nachwachsende Rohstoffe nicht immer in der Ökobilanz besser sein müssen als ihre petrochemischen Verwandten: Ein gutes Beispiel dafür ist das Orangenöl. Orangenöl ist aufgrund seines hohen Limonen-Gehalts als umweltgefährlich (ökotoxisch) und „sensibilisierend“ zu kennzeichnen. Als nachwachsender Rohstoff ist das Orangenöl dagegen als „ökologisch“ wertvoll zu betrachten. Somit wird ein Produkt mit Orangenöl als Inhaltsstoff kein EU-Umweltzeichen erhalten, da es nach diesen Kriterien ein unerwünschter und damit weitgehend verbotener Stoff ist.

Ökologisch korrekte Stoffe sind z. B. Oxalsäure, Sorbinsäure und Zitronensäure, denn diese sind leicht biologisch abbaubar und nicht als stark ökotoxisch einzustufen. Alle Putzmitteln der Firma Beeta-Reinigungssysteme enthalten beispielsweise diese Substanzen und sind somit unproblematisch in ihrer Anwendung gegenüber der Umwelt.



Kennzeichnung

Auf welche „Umweltzeichen“ sollten Sie achten?

Es gibt verschiedene Umweltzeichen, welche von Verbänden, Herstellern und anderen Organisationen vergeben werden, die allesamt unterschiedlichen Kriterien folgen. Das macht es dem Verbraucher nicht unbedingt leicht, eine Kaufentscheidung zu treffen. Wir stellen die zwei wichtigsten Symbole vor.

Eco Garantie

Das Label „Eco Garantie“ gewährleistet die Verwendung von nachwachsenden Rohstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau, keine Verwendung von gentechnisch veränderten Inhaltsstoffen, die maximale biologische Abbaubarkeit, keine Anwendung von Tierversuchen. Kontrollorgan ist das belgische Zertifizierungsinstitut Probila Unitrab.



EU-Umweltzeichen

Das EU-Umweltzeichen – auch Euro-Blume oder EU-Blume genannt – bewertet die Umweltauswirkungen des Produktes in der Anwendung. Das Produkt muss in jedem Fall gut reinigen, von der Abwasserbelastung her umweltfreundlicher als vergleichbare konventionelle Produkte sein und darf nicht viel Verpackungsmüll erzeugen. Das EU-Zeichen prüft somit die Stoffeigenschaften wie biologische Abbaubarkeit, Ökotoxizität und das allergene Potenzial.

Fazit: Ein Blick in die Öko-Putzkiste

Wenn weder kräftiges Scheuern noch altbewährte Haushaltsmittel wie Branntweinessig etc. gegen herkömmlichen Schmutz ankommen, dann greifen Sie zumindest zu ökologisch verträglichen Putzmitteln. In der Öko-Putzkiste sollte in der Regel ein Allzweckreiniger bzw. Konzentrat auf Seifenbasis zu finden sein, der für (fast) alle Schmutzprobleme zwischen Wohnzimmer und Bad genügt. Ein Handspülmittel, eine Scheuermilch und ein wenig Kernseife gehören ebenso dazu.



Blitzblank mit ROTE BETE!

Mit den rein pflanzlichen „Beeta“-Reinigern, gewonnen aus dem Saft der Rote Bete, geht der Frühjahrsputz besonders gut von der Hand. Denn das rote Gemüse in den „Beeta“-Produkten ist ein wahres Wundermittel.

Die Kraft der roten Rüben

Rote Bete enthält einen hohen Anteil an natürlicher Oxalsäure, deren Salze in der Lage sind, selbst schwer lösliche mineralische Verschmutzungen wie Kalk und Rost zu binden.

Im Einklang mit der Natur

Alle in den Reinigern eingesetzten Substanzen basieren auf nachwachsenden Rohstoffen bzw. sind naturidentisch und daher schnell und vollständig abbaubar. Die Reiniger sind dermatologisch mit dem Prädikat „sehr gut“ getestet und frei von allergenen Substanzen. Sie enthalten keine gentechnisch veränderten Enzyme, keine Stoffe auf Erdölbasis und sind ohne Tierversuche produziert. Sie sind zertifiziert nach den strengen Richtlinien des Fachvereins Öko-Kontrolle e.V.

Unser Anspruch liegt in der Auswahl hochwertiger ökologischer Rohstoffe, der Berücksichtigung der menschlichen Gesundheit sowie der steten Optimierung der Reinigungswirkung.
(Zitat Firma Beeta Reinigungssysteme)

„Beeta Universal Reinigungskonzentrat, 5 in 1“

Der vielfältig einsetzbare „Alles-Reiniger“ hat ein hohes Lösevermögen und hilft bei vielerlei Verschmutzungen: statt fünf verschiedener Reiniger ist nur noch ein einziges Produkt notwendig. 500-ml-Flasche zwischen 6,90 und 7,90 €. Auch im 5- und 10-l-Kanister erhältlich.

„Beeta Bad“, „Beeta Glas“ und „Beeta Fleckenentferner“

Von „Beeta“ gibt es auch einen speziellen Bad- und Glasreiniger sowie einen Fleckenentferner. Alle Produkte in 500-ml-Sprühflaschen zwischen 3,90 und 4,90 €.



Alle Reiniger sind auf Wunsch auch ohne ätherische Öle erhältlich. Zu beziehen sind sie unter anderem bei Manufactum und Waschbär.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.beeta-online.de

beeta®

Bachblüten zum Kauen



Bisher kannte man Bachblüten vor allem als Tropfen. Jetzt gibt es die bewährten Heilkompositionen nach Dr. Bach auch als Kaugummis. Neben der erfolgreichen Notfallmischung (Nr. 39) bietet Lemon Pharma drei neuartige Rezepturen an, die für mehr Energie, Konzentration und Selbstvertrauen sorgen können. Mit den Kaugummis sind die wirksamen Bachblütenessenzen jederzeit schnell und unkompliziert verfügbar: zu Hause, unterwegs, am Arbeitsplatz – wo immer sie gebraucht werden! *In Biohandel, Apotheken erhältlich.*

Natürliche Hilfe für den Darm



Ein wirksames Mittel bei Verdauungsstörungen kommt aus den tropischen Regionen unserer Erde: die Papaya. Das Melonenbaumgewächs wurde schon von den Indianern Südamerikas als „Frucht für langes Leben“ bezeichnet. Neben einer ganzen Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen enthält die Papaya auch eiweißspaltende Enzyme wie Papain und Chymopapain. Sie sind den menschlichen Verdauungsenzymen in ihrer Wirkung sehr ähnlich und können so auf natürliche Weise die Darmfunktion regulieren. Die konzentrierte Kraft der Papaya steckt in „Caricol“, einer Fruchtzubereitung aus der hawaiianischen Klostermedizin.

Sie wird nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hergestellt und hilft nachweislich bei Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Durchfall, Reizdarmsyndrom und Blähungen. Regelmäßig eingenommen, wirkt das Papayapüree außerdem prophylaktisch und hilft eine geregelte Verdauungsleistung zu erhalten. *Im Reformhaus erhältlich als praktische 20-ml-Sticks.*



✿ Im Rahmen der Aktionswochen zum Darmkrebsmonat März gibt es in Ihrem Reformhaus viele Informationen und Angebote rund um eine darmgesunde Ernährung.



Foto: Kriegel, Madaus

Heilpflanzen-Porträt

Der Sanddorn (Hippophae rhamnoides)

Geschichte: Sanddorn stammt ursprünglich aus Nepal und spielt in der asiatischen und europäischen Volksheilkunde seit Langem eine große Rolle.

Verwendung: Ganze Früchte und daraus gewonnener Presssaft sowie Extrakt und Öl.

Wirkung: Saft und Extrakt enthalten sehr viel Vitamin C, stärken das Immunsystem und helfen bei Abgeschlagenheit und Frühjahrsmüdigkeit; das Öl der fettreichen Früchte ist reich an Beta-Carotin; äußerlich angewendet, wirkt es entzündungshemmend und fördert die Wundheilung.

Empfehlung: Zur Stärkung der Abwehrkräfte über vier bis sechs Wochen dreimal täglich einen Esslöffel Sanddornsaft einnehmen.



Strahlend schöne Haut

Die neue Pflegeserie „Pure Silk“ von Claire Fisher verwöhnt die Haut mit Seiden-Extrakten und garantiert einen hohen Luxusfaktor. Die wertvollen Extrakte in den sieben verschiedenen Pflegeprodukten speichern enorm viel Feuchtigkeit, mit der selbst gestresste und trockene Haut wieder seidig-zart wird. *In Apotheken erhältlich.*



Wellness-
Tipp des
Monats

Blütenart und *frühlingsfrisch*

Von Februar bis März sorgt die Mandelblüte auf Mallorca und den kanarischen Inseln für das reinste Naturschauspiel. Aber auch für die Schönheit haben die Blüten und ihre Früchte einiges zu bieten. Mandelblüten-Extrakt ist in vielen Cremes und Lotionen enthalten, denn der zart-blumige Duft wirkt sinnlich und harmonisierend. Mandelöl pflegt intensiv und ist besonders nach dem Winter ideal, um trockene Hautpartien zu regenerieren. Für eine verwöhnende Gesichtspackung eine Avocado mit ein paar Tropfen Mandelöl pürieren, auf das Gesicht auftragen und mindestens 15 Minuten einwirken lassen.



Aroma-Essige

Erlesenes für Essig-Liebhaber

Essig ist nicht gleich Essig. Einige Hersteller haben den sauren Stoff in wahre Aromawunder verwandelt. Die Essig-Kreationen überzeugen in der feinen Küche durch ihren raffinierten und intensiven Geschmack!

Als Zutat für ein altbekanntes Erfrischungsgetränk ist so manch einem der Aroma-Essig noch aus Kindheitstagen bekannt: Ein Spritzer Essig, vermischt mit Wasser und ein wenig Natron fürs Sprudeln, ergab stets eine frische Limonade. Schon den alten Kulturvölkern war die Bedeutung des Essigs als Erfrischungsgetränk, Würz- und Heilmittel vertraut. Bedeutung erlangte er auch als Konservierungsmittel, schließlich hemmt seine Säure das Wachstum unerwünschter Mikroorganismen. Im 19. Jahrhundert entdeckte dann der Wissenschaftler Louis Pasteur rein zufällig, dass sich Alkohol zusammen mit dem Bakterienstamm *Acetobakter* durch Zufuhr von Sauerstoff in Essigsäure umwandelt – durch die sogenannte aerobe Essigsäuregärung. Der Grundstein für die heutige Essigproduktion war gelegt.

Gute und fleißige Bakterien

Für die Herstellung von Essig ist das Essigbildner (Spanbildner)- und das Submersverfahren von Bedeutung, wobei das Letztere dominiert, auch in der Naturkost-Szene. Bei der Spanbildnermethode rieselt die alkoholische Flüssigkeit in großen Bottichen ständig über Buchenholzspäne, auf denen Essigbakterien angesiedelt sind. Durch Zufuhr von Sauerstoff verwandeln die Essigbakterien innerhalb von etwa acht Tagen den Alkohol in Rohessig. Beim Submersverfahren werden die Essigbakterien direkt in die Flüssigkeit gemischt. Nach drei Tagen entsteht dann der saure Stoff.

Das Weinessiggut Doktorenhof greift auf das älteste Verfahren zur Essiggewinnung, das Orléans-Verfahren, zurück. Der Essig reift in Barriquefässern (Eichenfässern) und bildet auf der Oberfläche eine gallertartige Haut aus Essigbakterien aus – eine sogenannte Essigmutter. Durch die langsame Gärung dicken

die nicht-flüchtigen Extraktbestandteile ein und somit ergibt sich ein milder Essig mit ausgereiftem Geschmack.

Manche konventionellen Hersteller fügen in der Essigproduktion schwefelige Säure hinzu, um eine Trübung durch Essigbakterien zu verhindern. Die Hersteller von Bio-Essigen verzichten jedoch auf schwefelige Säure. Sie sehen die Schlierenbildung als Zeichen von Naturbelassenheit und nicht als Qualitätseinbuße an.







Bunte Aromenvielfalt

Essig ist nur so gut wie seine Rohstoffe. Die Hersteller unserer präsentierten Aroma-Essige haben Apfelessig oder Weinessig zur Grundlage. Diese Basisessige erhalten dann eine Mischung aus Aromen von Früchten, Kräutern oder Gewürzen. So basiert der Himbeeressig nicht auf Himbeerwein, wie man vermuten könnte, sondern auf Apfelessig mit einem Schuss Himbeersaftkonzentrat. Er wird also aromatisiert. Denn Himbeeren verlieren bei der Gärung ihren Geschmack.

Variabel in der Küche






Essig ist in der Küche äußerst vielseitig einsetzbar. Als Konservierungsmittel findet er Verwendung bei eingelegtem Gemüse. In Salatsößen, Mayonnaisen und Senf sorgt er für ein feines Aroma. Aber auch für Marinaden und Chutneys ist er als bittersüßer Geschmacksverstärker nicht wegzudenken. Früchte und Gemüse wie Bananen und Auberginen verfärben sich nicht, wenn sie nach dem Schälen mit Essig beträufelt werden. Durch seine kräftige Säure spaltet Essig die Fette auf und sorgt somit für eine bessere Bekömmlichkeit von Speisen, was wiederum die Verdauung erleichtert. Apfelessig enthält geringe Mengen an Kalium.

Für Sie getestet

Hersteller/ Produkt	Erhältlich	Bio	Menge/ Preis	Zutaten	Geschmack	Besonderheiten/ Tipps
Sonnentor „Basilikum Apfel- balsamico Essig“ 	im Biohandel	✓	250-ml- Flasche/ ca. 5,69 €	Apfelessig im Barriquefass gereift, Apfelsaftkonzentrat (30 %), Basilikum Essigsäuregehalt: 5 %	intensiv schmeckende Basilikum- Apfelbalsamico-Essig mit einer herrlich mediterranen Würze nach Basilikum	verfeinert Gerichte und Salate; Apfelessig im Barriquefass gereift; kein Einsatz von künstlichen Aromen
 Byodo „Lemon- Balsamico“	im Biohandel	✓	250-ml- Flasche/ ca. 4,69 €	Apfelessig, Apfeldicksaft, Zitronensaftkonzentrat (1,1%), Zitronenöl Essigsäure: 5 %	frisch und fruchtig im Geschmack	besonders lecker: Avocadocreme mit einem Schuss Lemon- Balsamico; kein Einsatz von künstlichen Aromen
Hensel „Apfelessig- Ingwer“ 	im Biohandel	✓	330-ml- Flasche/ ca. 3,29 €	Apfelessig, getrockneter Ingwer (5 %)	fruchtig-scharfe Komposition mit Ingwer	ideal für asiatische Gerichte, aber auch Gurken oder Kräutersalat; kein Einsatz von künstlichen Aromen
 Hensel „Granatapfel- Balsam“	im Biohandel	✓	250-ml- Flasche/ ca. 5,75 €	Weinessig, Granatapfelkonzentrat (30 %) Säuregehalt: 5,5 %	exotisch-süßliche Note mit leicht herbem Abgang	Weinessig dient hier als Grundlage; ideal für Blattsalate und Gemüsegerichte; kein Einsatz von künstlichen Aromen
Sonnentor „Zitronen-Thymian- Apfel- balsamico Essig“ 	im Biohandel	✓	250-ml- Flasche/ ca. 5,69 €	Apfelessig im Barriquefass gereift, Apfelsaftkonzentrat (30 %), Zitronenthymian (9%) Essigsäuregehalt: 5 %	fruchtiger Essig mit süßen Anklängen und einer feinen Säure, abgerundet durch eine frische Zitronennote	verfeinert Gerichte und Salate; Apfelessig im Barriquefass gereift; kein Einsatz von künstlichen Aromen
 Byodo „Himbeer Balsamico“	im Bioladen	✓	250-ml- Flasche/ ca. 4,69 €	Apfelessig, Apfeldicksaft, Himbeersaftkonzentrat (1,0%) Essigsäuregehalt: 5 %	frischer Himbeergeschmack, frisch-fruchtige Note	Bronzemedaille für „Biomarke des Jahres 2009“; passt zu kräftigen Salaten, Antipasti, hellen Soßen; kein Einsatz von künstlichen Aromen

Liebungs-
produkt der
Redaktion

Auf diesen Seiten stellen wir Ihnen regelmäßig vegetarische Produkte aus Bioladen, Reformhaus und Supermarkt vor. Diese wurden vom Team „Vegetarisch Fit!“ extra probiert und bewertet.

Hersteller/ Produkt	Erhältlich	Bio	Menge/ Preis	Hauptzutaten	Geschmack	Besonderheiten/ Tipps
Kattus „Condimento Balsamico fruttato“ 	im Supermarkt		250-ml-Flasche/ ca. 2,70 €	Weinessig, Traubenmostkonzentrat, Apfelsaft, Apfelaroma, Sulfite (Antioxidationsmittel) Säuregehalt: 5 %	mild-fruchtig mit feiner Apfelnote	ideal für helle Salate wie Lollo Bianco, Eisberg und Eichblattsalat
Doktorenhof „Weinessig mit Pflaumen und Traubenmost“ 	zu beziehen unter: www.doktorenhof.de, Tel.: 0 63 23/55 05	✓	500-ml-Flasche/ ca. 14,50 €	Weinessig, Traubenmost, Pflaumen Säuregehalt: 6 %	fruchtig-aromatisch	nach dem Orleans-Verfahren gewonnen; lecker zu Feldsalat und lauwarmen Pilzsalaten; kein Einsatz von künstlichen Aromen
Doktorenhof „Weinessig mit Feigen“ 	zu beziehen unter: www.doktorenhof.de, Tel.: 0 63 23/55 05	✓	500-ml-Flasche/ ca. 14,50 €	Weinessig, Traubenmost, Feigen Säuregehalt: 6 %	fruchtig im Geschmack, leicht süßlicher Duft, dezent nach Feige; auf jeden Fall ein überzeugendes Bouquet!	nach dem Orleans-Verfahren gewonnen; passt gut zu Obstsalat und feinem Käse
Hengstenberg „Holunder“ 	im Supermarkt		500-ml-Flasche/ ca. 2,39 €	Weinessig (83 %), Traubensaftkonzentrat, Holunderblütensirup (1,5 %), Holunderblütenaroma, Kaliummetabisulfite (Antioxidationsmittel) Säuregehalt: 6 %	fruchtig-milder Geschmack nach feinen Holunderblüten	die Holunderblüten-Note passt gut in den Frühling; möglicher Einsatz von Gelatine als Schönungsmittel
Hengstenberg „Chili-Limette“ 	im Supermarkt		500-ml-Flasche/ ca. 2,39 €	Weißweinessig (82 %), Traubensaftkonzentrat, Limettensaftkonzentrat (2 %), natürliche Aromen, Kaliummetabisulfite (Antioxidationsmittel) Säuregehalt: 6 %	spritzig-frisch im Geschmack, kombiniert mit einer leichten Schärfe	ideal für fruchtige Salate; möglicher Einsatz von Gelatine als Schönungsmittel
Hengstenberg „Walnuss“ 	im Supermarkt		500-ml-Flasche/ ca. 2,39 €	Weißweinessig, natürliches Walnussaroma (mit Weizen), Kaliummetabisulfite (Antioxidationsmittel) Säuregehalt: 6 %	schmeckt angenehm nussig	geeignet für alle frischen Salate oder feine Suppen; Tipp: Verwenden Sie Hengstenberg Walnuss Essig auch bei der Zubereitung von würzigen Dips; Möglicher Einsatz von Gelatine als Schönungsmittel

Honigsüß

Es muss nicht immer Zucker sein! Auch mit Honig lassen sich himmlische Desserts zubereiten.
Wir präsentieren Ihnen Rezepte von einfach bis ganz besonders.



Kokos-Mandel-Halvah mit Mangosalat

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Pro Portion:

**ca. 494 kcal/ 2071 kJ, 5 g EW,
12 g F, 89 g KH**

Kokos-Mandel-Halvah

3 EL Rosinen

Saft von 1 Orange

4 EL Butterschmalz, z. B. Butaris

½ TL gemahlener Kardamom

½ TL gemahlener Zimt

1 TL gehackter Ingwer

3 EL Kokosflocken

1 EL geröstete Mandelstifte

100 g Honig

300 ml Milch

125 g Kamutgrieß, alternativ

Dinkel- oder Weizengrieß

1 Tropfen Bio-Rosenwasser

(aus dem Naturkostladen)

Mangosalat

1–2 reife Mangos

Saft von 1 Limette

1 TL KleeHonig

1 Msp. ausgekrazte Vanille

Minzeblättchen zum Garnieren

1. Rosinen im Orangensaft einweichen. Butterschmalz zerlassen. Kardamom, Zimt und Ingwer darin andünsten. Kokosflocken, Mandeln und die Hälfte des Honigs dazugeben.

2. Mit Milch und 150 ml Wasser aufgießen und den Grieß einrühren. Kurz aufkochen und ca. 15 Min. ausquellen lassen.

3. Grieß mit Rosenwasser aromatisieren. Eingeweichte Rosinen zufügen und Masse auf ein gefettetes Blech streichen. Abkühlen lassen. Erkalte Halvah in Würfel von 2 x 2 cm schneiden.

4. Für den Mangosalat Mango schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten vermischen und den Fruchtsalat mit den Halvah-Würfeln anrichten. Mit Minzeblättchen dekorieren servieren.

Gebackene Banane mit Honig und Walnüssen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion:

**ca. 288 kcal/ 1206 kJ, 4 g EW,
10 g F, 43 g KH**

2 EL Süßrahmbutter

4 Bananen

Zitronensaft zum Beträufeln

4 EL Akazienhonig,

z. B. von Alnatura

50 g gehackte Walnüsse

4 Kugeln Vanilleeis

1. Butter in einer Pfanne zerlassen. Bananen schälen und längs halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln.

2. Honig und Walnüsse in die Pfanne geben und vermischen. Bananen portionsweise zugeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1–2 Min. anbraten.

3. Bananenhälften mit Walnüssen und Vanilleeis angerichtet servieren.



Mandeleis auf Ananastarte

Für 6 Personen

Zubereitungszeit:

ca. 50 Min. + 10 Min. Backzeit

+ 3 Std. Ruhezeit

Pro Portion: ca. 668 kcal/ 2796 kJ,

11 g EW, 4 g F, 38 g KH

Plunderteig

1 Würfel Frischhefe

250 ml lauwarme Milch

100 g Akazienhonig

500 g fein gemahlenes

Dinkelvollkornmehl

50 g zimmerwarmes Butterschmalz,

z. B. Butaris

2 Eier

1 TL Salz

250 g kaltes Butterschmalz

Eis und Belag

6 Portionen Vanilleeis

1 EL Akazienhonig

100 g geröstete, grob gehackte Mandeln

1 Tropfen Mandelöl

1 EL Cointreau (alternativ Orangensaft)

4 EL Aprikosenmarmelade

¼ Ananas in Scheiben

Außerdem

Klarsichtfolie

Kakaopulver zum Garnieren



1. Zerbröckelte Hefe in lauwarmer Milch mit Honig verrühren. Mit Mehl, Butterschmalz, Eiern und Salz verkneten und ca. 20 Min. gehen lassen.

2. Teig auf 30 x 40 cm Größe ausrollen. Kaltes Butterschmalz in dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Klarsichtfolien auf 15 x 20 cm Größe ausrollen. Von der Folie lösen und auf eine Hälfte der Teigplatte legen. Die unbelegte Teigseite über das Butterschmalz schlagen und den Teig auf 30 x 60 cm ausrollen. Von oben und unten je des Teiges zur Mitte hin einschlagen. Teig in Klarsichtfolie gewickelt ca. 1 Std. kalt stellen. Teig nochmals auf 30 x 60 cm ausrollen, je von oben und unten zur Mitte hin einschlagen und erneut in Folie gewickelt kalt stellen. Vorgang noch ein weiteres Mal wiederholen.

3. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Für den Boden Plunderteig ausrollen, 10 cm große Kreise ausstechen und im Backofen ca. 10 Min. backen.

4. Vanilleeis leicht antauen lassen. Honig, Mandeln und Mandelöl nur so weit untermischen, dass die Eismasse marmoriert erscheint. Eiskugeln formen, diese auf ein mit Klarsichtfolie belegtes Blech setzen und tiefkühlen.

5. Für den Belag Cointreau oder Orangensaft mit der Marmelade vermischen. Auf dem gebackenen Plunderteig verteilen, jeweils eine Ananasscheibe und eine Eiskugel daraufsetzen. Mit Kakaopulver garniert servieren.

Ordnung in den Schubladen

Das Kochgeschirr der Serie „Topstar“ von WMF vereint Funktionalität und Ästhetik. Die Töpfe und Pfannen sind aus hochglänzendem Cromargan® Edelstahl gefertigt und verfügen über einen TransTherm-Allherdboden, der für Gas-, Elektro-, Ceran- und Induktionsherde geeignet ist. Beim Design des Kochgeschirrs wurde kein Detail außer Acht gelassen. Auch nicht die Aufbewahrung in den Schubladen: Töpfe gleichen Durchmessers können problemlos ineinander gestapelt werden. Die Pfannen verfügen über einen verstellbaren Griff, der sich ganz einfach hochklappen lässt. So können die Einzelteile selbst in kleinen Küchen platzsparend verstaut werden. *Im Fachhandel erhältlich ab 94,95 €.*


Foto: WMF AG, Gießlingen/ Siegel

Frische Pasta mit **KitchenAid**



Ab sofort lässt sich mit der beliebten Küchenmaschine von KitchenAid auch frische Pasta herstellen. Möglich macht es der neue Röhrennudelvorsatz. Schnell und einfach an den Modellen „Classic“ oder „Artisan“ befestigt, verarbeitet er selbst gemachten Nudelteil im Handumdrehen zu Spaghetti, Makkaroni, Fusilli, Penne & Co. *Im Fachhandel erhältlich, 199 €.*



Öko-Baumwolle für die *Küche*

Trendige Küchentextilien aus 100 Prozent Bio-Baumwolle bietet das dänische Unternehmen MOW Living an. Küchenschürze, Kaffeewärmer, Ofenhandschuh, Tischset, Topflappen und Geschirrtuch sind allesamt bedruckt mit kleinen Eulen in Dunkelbraun, Violett oder Pink. *Im Fachhandel erhältlich ab 7 €.*



Runde Sache

So schön war Kaffeegenuss noch nie: Der Kapselautomat „Circolo“ von Nescafé Dolce Gusto überrascht mit ungewöhnlichem Design und ausgefeilter Technik. Mit einem Druck von 15 bar bereitet das Gerät ganz mühelos die unterschiedlichsten Kaffeespezialitäten zu, ist dabei leicht zu bedienen und arbeitet äußerst energieeffizient. *Im Fachhandel erhältlich ab 159,99 €.*



Leserrezept

von Lisa Goldmann aus München

Safran-Risotto mit Möhren

Für 4 Personen, ca. 45 Min.

2 Schalotten • 4 TL Olivenöl • 200 g Rundkornreis • 500 ml Gemüsebrühe • 4 getrocknete Shiitake-Pilze • 200 g Möhren • 1 Knoblauchzehe • 500 g Blattspinat • 4 Lauchzwiebeln • 1 Döschen Safranfäden • Salz • Pfeffer • 2 EL Kürbiskerne • 1 Prise Muskat • 1 EL Kürbiskernöl • 30 g Parmesan

1. Schalotten abziehen, würfeln und in 2 TL Öl glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 40 Min. garen.

2. Inzwischen Pilze ca. 15 Min. in 8 EL warmem Wasser einweichen. Möhren schälen und würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Spinat verlesen und gründlich waschen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Restliche Schalotten und Knoblauch in 1 EL heißem Öl andünsten. Möhren und Safran zugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten.

3. Inzwischen Pilze abgießen, Einweichwasser auffangen. Stiele entfernen und Hüte klein schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Spinat, Pilze und Pilzwasser hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen. Deckel abnehmen und Flüssigkeit bei starker Hitze einkochen lassen.

4. Reis mit Möhren und Kürbiskernöl vermischen. Auf Tellern verteilen und mit Kürbiskernen, Spinat und geriebenem Parmesan servieren.



Mein Lieblingsrezept

Foto: M. Anselmi, Teller: Villeroy & Boch, Stoff: Makower

Unser Preis
für Sie!
Exklusive
WMF-Käsereibe

Kochen & gewinnen

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie eine **exklusive Käsereibe von WMF im Wert von 40 €**. Der clevere Küchenhelfer raspelt Hartkäsesorten wie Parmesan mühelos: Einfach Deckel abnehmen, Käse hineingeben und wie eine Pfeffermühle drehen – schon rieselt der Käse unten heraus. Zum Reinigen lässt sich die Reibe ganz einfach zerlegen.



Foto: Tanja Priem

Begeistert für Tiere:

Die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt

Die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt setzt sich erfolgreich für Tiere in der Landwirtschaft und für die vegetarische Lebensweise ein. Dabei geht sie oft unübliche Wege.

Text: Mahi Klosterhalfen

Herkömmliche Legebatterien sind seit diesem Jahr in Deutschland endgültig verboten. Zurück geht dieser längst überfällige Schritt auf die Arbeit von Rechtsanwalt Wolfgang Schindler, dem Gründer und Präsidenten der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt, der im Jahr 1999 als Vertreter des Landes Nordrhein-Westfalen das Bundesverfassungsgericht von den tierquälerischen Eigenschaften der Käfighaltung überzeugen konnte. Dieser Erfolg legte den Grundstein für die weitere Arbeit der Stiftung, die inzwischen nicht nur als führende Organisation im Kampf gegen die Käfighaltung bekannt ist.

Neue Wege im Tierschutz

Auf der Suche nach Kampagnenstrategien, mit denen sich möglichst viel bewegen lässt, ist der Vorstand der Stiftung auf Henry Spira gestoßen, der in den 1970er bis 90er Jahren in den USA beachtliche Erfolge für Tiere erzielen konnte. Spiras Kerngedanke war es, den Unternehmen, mit denen er verhandelte, immer die Möglichkeit zu geben, ihr Gesicht zu wahren, oder besser noch: sich als Vorbild in Tierschutzfragen zu positionieren. Erst wenn alle Verhandlungen gescheitert waren, machte Spira öffentlich Druck gegen die Unternehmen. Außerdem vereinte Spira bei seinen Kampagnen oft weite Teile der Tierschutz- und Tierrechtsbewegung hinter sich.

Mit dieser Vorgehensweise lassen sich auch die meisten Erfolge der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt erklären: Im Jahr 2003 schloss sie sich mit vier weiteren Organisationen zusammen und überzeugte nach intensiven Gesprächen Aldi Nord, auf den Verkauf von Käfigeiern zu verzichten. Fünf Jahre später bildete die Stiftung ein noch größeres Bündnis und kontaktierte praktisch alle Supermarktketten Deutschlands. Das Resultat: Nach meist sehr konstruktiven Gesprächen wird es ab Ostern 2010 praktisch keine Käfigeier mehr zu kaufen geben.

kaefigfrei.de – Deutschland wird käfigfrei

Diese Erfolge weitet die Albert Schweitzer Stiftung jetzt auf die ganze Lebensmittelindustrie aus. Im bewährten Schulterschluss mit anderen Organisationen führt sie Gespräche mit den wichtigen Branchen und übertrifft dabei alle Erwartungen: Sämtliche Eiernudel- und etliche Backwarenhersteller haben sich bereits verpflichtet, in Zukunft auf Käfigeier zu verzichten. Die neuen Erfolgsmeldungen erscheinen im Wochentakt und können auf der Webseite www.kaefigfrei.de verfolgt werden.

Arbeit mit Studierenden und eine vegane Hochzeit

Ein Hauptanliegen der Stiftung ist es, junge Menschen zu motivieren, sich für Tiere einzusetzen. Im Rahmen ihrer Initiative „Käfigfreie Mensa“ unterstützt sie daher Studentinnen und Studenten dabei, ihre Mensaleitungen zum Einsatz tierfreundlicherer Produkte zu bewegen. Diese Arbeit führte bereits dazu, dass inzwischen mehr als ein Drittel aller deutschen Mensen auf Käfigeier verzichtet. Darüber hinaus haben sich zum einen Studierende kennengelernt, die sich nun auch über die „Käfigfreie Mensa“ hinaus für Tiere engagieren, und zum anderen hat sich über die gemeinsame Tierschutzarbeit auch ein Pärchen gefunden, das im Sommer 2010 eine vegane Hochzeit feiern wird.

Ehrfurcht vor dem Leben heißt auch, sich vegetarisch zu ernähren

Vielen ist Albert Schweitzer als großer Menschenfreund bekannt. Was manch einer aber nicht weiß: Albert Schweitzer hat sich immer sehr für Tiere eingesetzt, und er ist in seinen letzten Lebensjahren zu dem Schluss gekommen, dass sein berühmtester Leitsatz „Ehrfurcht vor dem Leben“ auch beinhaltet, Tiere vor dem Schlachthaus zu bewahren. Ganz im Sinne ihres Namensgebers setzt sich die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt daher für die vegetarische und vegane Ernährung ein. Sie klärt über die ökologischen, gesundheitlichen und ethischen Vorteile der vegetarischen Ernährungsformen auf und macht auf politischer Ebene Druck, den Fleischkonsum zu reduzieren. Die Stiftung ist außerdem Trägerin der ersten „Veganen Schnupperwochen“ in Berlin, über die Interessierte und Medienvertreter im Zeitraum von zwei Wochen alle Aspekte der veganen Lebensweise in Theorie und Praxis kennenlernen konnten.

Strafanzeigen gegen Tierquäler

Nicht nur der Präsident der Albert Schweitzer Stiftung ist Jurist. Dr. Christoph Maisack, Hauptautor des wohl wichtigsten Kommentars zum deutschen Tierschutzgesetz, ist Mitglied des Wissenschaftsbeirats der Stiftung und rundet deren juristische Kompetenz ab. Diese haben schon etliche Tierquäler zu spüren bekommen, die von der Albert Schweitzer Stiftung angezeigt wurden. Da Strafanzeigen allerdings von Staatsanwälten bearbeitet werden, die oft untätig bleiben, setzt sich die Stiftung auch aktiv dafür ein, dass anerkannte Tierschutzorganisationen endlich nicht nur Strafanzeigen stellen können, sondern auch selbst direkt vor Gericht gegen Tierausbeuter klagen können.



Kein Tier ist eine Zirkusnummer

Auch für ein Wildtierverschutz in Zirkussen setzt sich die Albert Schweitzer Stiftung ein. In Berlin konnte sie die öffentliche Diskussion zum Thema wesentlich mitgestalten. Infolgedessen hat sich der Berliner Senat erfreulich klar zu einem Wildtierverschutz bekannt. Nun geht es darum, die letzten politischen Widerstände zu überwinden und eine bundesweite Entscheidung herbeizuführen.

Mehr Erfolge – jede(r) kann helfen

Auf ihrer Webseite www.albert-schweitzer-stiftung.de informiert die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt regelmäßig über aktuelle Ereignisse im Tierschutz, die man sich bequem und kostenfrei per wöchentlichen Newsletter zuschicken lassen kann. Außerdem stellt sie diverse Möglichkeiten vor, wie man für Tiere aktiv werden kann. Von der Online-Petition bis hin zum Ehrenamt ist für alle etwas dabei, die sich engagieren möchten. Außerdem kann man die Stiftung mit bitter nötigen Spenden oder Förderbeiträgen unterstützen. „Wir bekommen beinahe täglich neuen Zulauf. Das zeigt uns zum einen, dass wir auf dem richtigen Weg sind, und zum anderen ermög-

licht das immer weiter reichende Erfolge gegen die tierquälende Massentierhaltung“, freut sich Mahi Klosterhalfen, Vizepräsident der Stiftung.

Im Überblick:

Die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt

- ▶ Gründung im Jahr 2000
- ▶ Namensgeberin Rhena Schweitzer (Albert Schweitzers Tochter)

Arbeitsschwerpunkte:

- ▶ Kampagnen gegen die Massentierhaltung und gegen die fortschreitende Überzüchtung von Tieren
- ▶ Stärkung der vegetarischen Idee
- ▶ Einführung des Verbandsklagerechts für Tierschutzorganisationen

Herstellerverzeichnis

Wir danken folgenden Firmen für die freundliche Unterstützung bei der Produktion dieser Ausgabe:

ASA SELECTION

56203 Höhr-Grenzhausen,
Fax: 02624/18936, www.asa-selection.com,
Über die Homepage erreicht man den neuen Online-Shop,
kontakt@asa-selection.com

ARZBERG-PORZELLAN GmbH

Fabrikweg 41, 95706 Schimding,
Tel.: 09233/403-0, Fax: 09233/403-122
www.arzberg-porzellan.com, www.arzberg-shop.de,
info@arzberg-porzellan.de

Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG

Hafenweg 30, 48155 Münster, Tel.: 0251/414110,
www.coppenrath.de

GreenGate Interiors A/S

Strandvejen 781, DK-2930 Klampenborg,
Tel.: +45 39/960333, www.greengate.dk

GUDRUN SJÖDÉN

über berndt & berndt communications,
Tel.: 089/1894114, www.gudrunsjoden.de

HEY-SIGN e.K.

Meerbuscher Str. 64-78, Alte Seilerelei, Haus 7, 40670
Meerbusch, Tel.: 02159/67777, www.hey-sign.de

IHR Ideal Home Range

Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg.,
Tel.: 05434/81133, Fax: 05434/8155,
www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de

Jm.packdesign

eine Marke der Marc Brüssel Eisen-
& Stahlgroßhandels-gesellschaft mbH
Willy-Messerschmitt-Straße 5, D – 50126 Bergheim,
www.jm-packdesign.de
Ansprechpartner: Andrea Döpper, ad@jm-packdesign.de,
Tel.: +49-2271/6792-12, Fax: +49-2271/6792-18

KOZIOL ideas for friends

Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach,
Tel.: 06062/604-0, Fax: 06062/604-265, www.koziol.de

LEONARDO

Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste,
Tel.: 05253/86-0, Fax 05253/977-177/277,
www.leonardo.de, contact@leonardo.de

Nostalgie im Kinderzimmer

- Schöne Dinge für Groß und Klein
Maria-Lehner-Str. 1, D-81671 München
Tel.: 089/30 90 43 80, Fax: 089/30 90 43 822,
www.nostalgieimkinderzimmer.de

PRODANA

Eberhard-Faber-Strasse 40, 92318 Neumarkt,
Tel.: 09181/3207878, www.prodana.de

Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co. KG

Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum,
Tel.: 0234/95987-0, Fax 0234/594519,
www.raeder.de, info@raeder.de

Rice A/S - People Care - We Care

Niendorfer Weg 11, D-22453 Hamburg, www.rice.dk

Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG,

Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg/Germany,
Tel.: +49(0) 5253 977-0, Fax: +49(0) 5253 977-177/277,
www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de

SAGAFORM GmbH

Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg,
www.sagaform.de, info@sagaform.de

Villeroy & Boch AG

Saarferstraße, 66693 Mettlach,
Tel.: 06864-810, www.villeroy-boch.com

WAECHTERSACHER KERAMIK

Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal,
Tel.: 06053/801-0, Fax: 06053/5204
www.waechtersbach.com, info@waechtersbach.com

Westfalenstoffe AG

Albrecht Thier Strasse 2, 48147 Münster,
Tel.: 0251/828050, www.westfalenstoffe.de

WMF Württembergische Metallwarenfabrik AG

Eberhardstraße, 73309 Geislingen,
Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387,
www.wmf.de, info@wmf.de



Foto: B&H, IZB

Mit Freude und Erfolg gärtnern

Ein grüner Daumen alleine reicht oft nicht aus, den Garten in ein Paradies zu verwandeln. Wichtig ist auch der richtige Zeitpunkt zum Säen, Pflanzen, Vermehren oder Schneiden. Mit „Quickfinder Gartenjahr“ erhalten Hobbygärtner wie Profis zugleich eine Übersicht über alle anfallenden Gartenarbeiten im Jahr. Der handliche Ratgeber umfasst außerdem Tipps und Tricks aus der täglichen Praxis sowie ein Glossar mit Fachbegriffen. Mit Tabellen über empfehlenswerte Sorten sowie einem Kalender mit Blüte-, Aussaat-, Pflanz- und Erntezeiten gelingt eine perfekte Gartenarbeit. Schließlich ist Gärtnern keine Hexerei! *Andreas Barlage, Thomas Schuster und Brigitte Goss: Quickfinder Gartenjahr. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 14,90 €.*

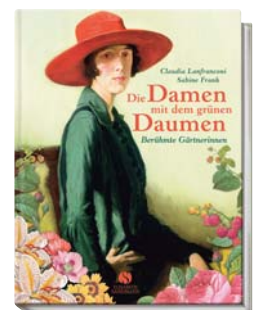


Sanfte Medizin für Kinder

Mit Kanonen auf Spatzen schießen – das Sprichwort könnte auf manche schulmedizinische Behandlung zutreffen. Mit den Ansätzen der Naturheilkunde gelingt hingegen eine sanfte Medizin für Kinder. In „Naturheilkunde für Kinder“ erfährt der Leser die prägenden Hintergründe, die Mechanismen und die biologische Bedeutung verschiedener Krankheitsprozesse. Breiten Raum nehmen die Konstitutionsmedizin und die konstitutionell bedingten Fehlfunktionen des Lymphsystems ein. Mit ausführlicher Beschreibung der häufigsten Kinderkrankheiten, ihrer konstitutionellen Hintergründe und ihrer Behandlung bietet das Buch eine gute Grundlage für Eltern wie auch für professionelle Therapeuten. *Friedemann Garvelmann und Susanne Alber-Jansohn: Naturheilkunde für Kinder, AT Verlag, 344 Seiten, 24,90 €.*

Berühmte Gärtnerinnen

Dass der Garten nicht nur als Ort des Gemüseanbaus Bedeutung hat, zeigen uns berühmte Frauen aus gehobenen Gesellschaftskreisen. Sie ließen nach ihren Vorstellungen Gärten anlegen, die auf herrschaftliche und unverwechselbare Weise ihre Handschrift trugen. Das Buch befasst sich mit Katharina de Medici, Lucie von Pückler, Sibylla Merian, Gertrud Jekyll und vielen anderen mehr. Mit zahlreichen Gemälden, Fotografien und Plänen illustriert, ist das Werk eine ebenso amüsant zu lesende wie informative Kulturgeschichte weiblicher Gartenpassionen. *Claudia Lanfranconi und Sabine Frank: Die Damen mit dem grünen Daumen. Berühmte Gärtnerinnen. Elisabeth Sandmann Verlag 2008, 160 Seiten. 24,80 €.*



B ü c h e r s t u b e

Neuheiten kurz vorgestellt



Drei Länder, zwei Freundinnen, ein Abschied

Dies ist die Geschichte von Barbara Schaefer, die um einen geliebten Menschen trauert und dafür in sechs Wochen 900 Kilometer von Berlin nach Österreich geht. Daraus wird eine Wanderung voller Zuversicht, Abenteuer und denkwürdiger Begegnungen. Ein einzigartiges Buch der Trauerbewältigung. Barbara Schaefer: *Das Mädchen, das gehen wollte. Von Berlin zu Fuß in die Alpen*. Diana Verlag, 272 Seiten, 16,95 €.

Muskeln stärken

Die Münchner Orthopädin Dr. Ellen Fischer hat auf der Basis der Craniosacraltherapie eine neuartige Selbsthilfemethode entwickelt – die Release-Methode. Sie soll die Dysbalance der Muskeln beheben und damit Menschen helfen, die unter Schmerzen und Verspannungen leiden. Dr. med. Ellen Fischer: *Schmerzfrei mit der Release-Methode*. Gräfe und Unzer Verlag, 128 Seiten, 12,90 €.



Suchhilfe fürs WWW

Das Web-Adressbuch für Deutschland 2010 präsentiert die 6.000 besten und wichtigsten Internet-Adressen auf einen Blick. Anfänger und Experten können hier so manchen Geheimtipp entdecken, der bei den Suchmaschinen im Netz kaum zu finden ist. Mathias Weber: *Das Web-Adressbuch für Deutschland 2010*. M.W. Verlag, 736 Seiten, 16,90 €.

Afrika

kulinarisch
entdecken

Wollten Sie schon immer mal wissen, was die Menschen in Ägypten, Mauritius oder Tunesien essen? Dann ist das afrikanische Kochbuch aus dem Sigloch Verlag genau das Richtige. Das Buch, entstanden in einem Großprojekt der Verlags-Azubis, informiert über die afrikanischen Staaten und zeigt anhand der 97 bebilderten Rezepte die Vielfalt dieses Kontinents. Neben einer Reihe exotischer Salate, Fladen und Gemüsesuppen überraschen die Sigloch-Experten mit Hauptspeisen wie Chakalaka, Blumenkohlpudding und Jollof-Reis. Zum Nachtisch gibt es Süßkartoffel-Pies oder namibisches Bananenbrot. Die „Safari durch die Küchen Afrikas“ ist eine Bereicherung für alle Liebhaber fremdländischer Speisen. *Safari durch die Küchen Afrikas*. Sigloch-Edition, 259 Seiten, 15 €.



Impressum

Vegetarisch FIT!

Herausgeber und Verlag

Marken Verlag GmbH
Hansaring 97 (Hansahochhaus)
50670 Köln
Tel.: 02 21/95 74 27-0
Fax: 02 21/95 74 27-77
E-Mail: marken-info@markenverlag.de
Internet: www.markenverlag.de

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Peter Pfeiffer
Im Buhles 4
61479 Schloßborn

Marion Langhoff (Chefredakteurin)

Tel: 06174/9 99 40 14
Fax: 06174/9 99 40 15
E-Mail: m.langhoff@vegetarischfit.de

Ute Pichl

Tel.: 0 61 74/9 99 40 22
Fax: 0 61 74/9 99 40 23
E-Mail: u.pichl@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Christa Franke, Sabine Uhmann (Lektorat)

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Gestaltung

Bettina Pudmenschky

Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch FIT!
Postfach 81 06 40
70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-274
Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: markenverlag@zenit-presse.de
Jahresabopreis (6 Ausgaben):
EUR 20,10 (Ausland EUR 24,00)

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch FIT!
Höhenstr. 17
70736 Fellbach

Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de

Nina Oberbeck

Tel.: 07 11/52 06-289
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47
70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229
Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Köln.

ISSN 1614-2128



Dies & Das

Pflegende Pflanzenhaarfarbe
Deckt graues Haar!
Telefon 0 93 91/50 41 55

Online-Shops

Vegan mit Genuss!
Über 1111 vegane Produkte –
lecker, gesund & fair!
www.veganwonderland.de

Der vegane Bio Versand!
Tofu, Soja, Seitan und mehr!
www.veganic.de

VEGETARIAN SHOES
DER Shop für lederfreie Schuhe,
Lebensmittel, Kosmetik und mehr.
www.veganshop.de

www.moewa.de
Premium Soja 70% Protein
Pflanzliche Suppen, Soßen & Würzen,
Gewürze ohne Glutamat
Körperpflege, atherosche Öle
Kräuter, Tee's und vieles mehr
Tel.: 09163/387, Fax 09163/7669
moewa@moewa.de

Der Nr. 1 Shop für
rein pflanzliche Spezialitäten
www.alles-vegetarisch.de

Endlich auch vegetarisch!
Omega 3 vegiplus
www.naturschoenheit.de

Ayurveda & Naturprodukte
Gesunde Leckereien, Gewürze,
Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse,
über 800 Produkte. **Gratiskatalog**
anfordern 0 67 82- 98 90 01,
www.govinda-versand.de

www.veganversand.at

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen

Wir
machen
Ausbildung
bezahlbar!

Heil- praktiker/in	
Gesundheits- berater/in	Tierheil- behandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in	Psychologische/r Berater/in
Ausbilder/in AT und PM	Erziehungs- und Entwicklungs- berater/in
Ernährungs- berater/in	Naturheilkunde für Kinder
Psychotherapie	Aquafitness – Aquawellness
Homöopathie	Massagen, Beauty, Körperpflege
Trad. Chin. Medizin	Spirituelle Lebensberatung
erfolgreiche Geschäftsführung	weitere Ausbildungen siehe Homepage

Staatlich zugelassene
Fernlehrgänge mit
Wochenendseminaren in vielen Städten.

Beginn jederzeit
möglich!

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a
42329 Wuppertal · Tel. 0202/73 95 40
www.Impulse-Schule.de

Kontakte

www.Gleichklang.de:
Die Kontakt- und Partnerbörse für
Vegetarier und Veganer im Internet!

Ich 24(W) Vegetarierin/München
Da ich hier neu bin würde ich mich
über ein paar neue Kontakte freuen,
lese, höre Musik und lache gerne,
bin kreativ, rede gerne und unter-
nehme gerne was, also schreibt
mir und erfährt mehr:
monalillie@hotmail.de

Mann, B.J. 56 ALG II Empfänger
(gel. Handwerker (BW-Sanitäter)
seit Jahren Lacto-Vegetarier,
Radler und am Natur-/Tierschutz
interessiert, sucht Arbeit und
Zimmer (Kleine Wohnung), Tätig-
keitsbereiche z.G. Tiergnadenhof
(mag besonders Katzen/Kleintiere/
Pony's), Hausmeisterassistentz/
Gartenhilfe, Haus-/Hofreinigung/
Kochhilfe & Handwerkliche
Reparaturen (Gehalt bei freier
Unterkunft) ab 600,- Euro.
Tel. 04 21/1 78 10 70, Fax 1 78 15 77

Vegetarierin, 40 Jahre, Bankkauf-
frau, gesundheitsbewusst, häuslich
veranlagt, kein Nachtmensch,
eingeschränkt belastbar, sucht
Freundin für gelegentliche Unter-
nehmungen (z.B. etwas trinken
gehen, Stadtbummel, Spazier-
gänge, gute Gespräche...). Raum
Bensheim/Bergstraße (PLZ 64625)
wasserblau1@gmx.net

WasserMANN gesucht! Zwilling,
FRAU, 33 Jahre, 160, bodenständig,
vegetarisch, mit buddhistischer
Einstellung, sucht nach DIR!
Lebst Du schon oder träumst Du
noch? Tel. 01 63/2 08 32 08

Suche nette Vegetarierin zum
gemeinsamen Lebensabend in
meinem Einfam.haus in schöner
Gegend Baden-Württembergs bis
ca. 65 Jahre. garten und Pkw
vorhanden. Tel. 0 73 66/66 03

Tierliebe Vegetarierin (58) sucht
Vegetarier um evtl. Gemeinsam-
keiten zu entdecken und zu teilen.
seelengleichklang@gmx.de

Sie, 40 Jahre. Veganerin, aus
Postleitzahlenggebiet 5 sucht
naturverbundenen ruhigen Nirvana-
suchenden Veganer ohne Erotik
zur gemeinsamen Lebensmeis-
terung. Tel.: 0 24 52/96 74 43

Hamburg, 50 J. w., vegan, möchte
mit w/m in der Freizeit radeln,
wandern, gärtnern, segeln.
Genießen wir Kultur, köstliche
veg.-vegane, Speisen, ... Freude
mich auch über Mails aus A/CH.
spanischegeranie@gmx.de

Suche Kontakt zu Vegetariern,
Raum Eisenach, Bad Hersfeld,
Eschwege. Bin weiblich, 62 Jahre
Telefon: 03 69 22/2 90 31

Vegetarierin, NR, 59 J., PLZ 6,
sucht tierliebende, aufrichtige
Freundin für WG mit Tieren, um
sich gegenseitig zu unterstützen,
Evtl. auch Aufbau einer Pflege-
stelle für Tiere in Not.
Kontakt: new.blackray@gmx.net

Finde mich! wen suche ich? Mit dir
möchte ich schöne und verrückte
Dinge erleben. Ich wünsche mir
eine feste Beziehung mit Respekt
und Rückhalt. Ich möchte gefangen
werden, wenn ich mal fange und
genauso möchte ich viel an dich
weitergeben, nämlich Glück, Ver-
trauen, Ehrlichkeit und Freude. Klar
wir müssen uns gefallen. Ich bin ein
blonder, schlanker und sportlicher
Nichtraucher, 39 Jahre jung. Auf
Fleisch verzichte ich seit vielen
Jahren. Ich bin sowohl Idealist als
auch Träumer. Ich glaube an das
Gute und versuche dies in meinem
Umfeld zu „leben“. Und du, lebst
du schon? Hast du Träume?
0163/6 95 70 00

Ich (männlich), suche Dich, Raum
Mannheim/Heidelberg, einfach,
natürlich, geflegt – Nichtraucher –
mit Herz und guter Allgemein-
bildung, christlich, jünger, gerne
mit Kindern, bin 66, 180,
mittelschlank, alleinstehend, Land-
schaftsgärtner und voller Ideen,
Freude mich auf ernst gemeinte
Anrufe unter: Tel.: 0 62 21/78 08 33

Stammtische

Berlin-Vegetarischer runder Tisch
Wir treffen uns an jedem 2. Montag
im Monat um 18 Uhr im Restau-
rant Seerose, Mehringdamm 47
in Kreuzberg, Kontakt:
Ingo Seubert: 030/34 38 91 59,
vega.vebu.berlin.blogspot.com

Greifswald: Veganer-Vegetarier
Stammtisch 1mal wöchentlich am
Freitag ab 15 Uhr oder nach
Absprache. Tel. 03 99 98/3 35 81

Tübingen
Der Arbeitskreis „Ehrfurcht vor dem
Leben“ lädt zu Vorträgen über
Vegetarismus und verwandte
Gebiete jeden letzten Dienstag
im Monat (außer Juli, August und
Dezember) im Erasmushaus
Tübingen, Belthlestr. 40, 20 Uhr.

Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch
von und für TierrechtlerInnen.
1x monatlich meist freitags im
Restaurant Iden. Kontakt über
Hp.Gernbacher@web.de
Tel. 07 11/2 56 66 01

Leipzig-Veg.Stammtisch
an jedem dritten Donnerstag ab
19 Uhr im Cafe „Shakunda im
Stern“, Karl-Liebknecht-Str. 102/
Ecke Steinstraße, 04275 Leipzig.
Mehr Infos, weitere Termine und
Kontakte unter: www.vebu-leipzig.de

Berlin – Herzlich willkommen Wir
(39 & 39) wollen einen Vegetarier-
Stammtisch gründen. Treffen
jeden 1. und 3. Montag im Monat
um 16 Uhr im Café Engelmann-
Tarabichi, Wiesbadener Str. 6,
12161 Berlin. Kontakt: veggie-
stammtisch-berlin@loop.de oder
Telefon: 01 79/4 62 06 22

Westsachsen – Crimmitschau
Vegetarier/Veganer-Stammtisch
Info: Eckbert 03 76 08/2 14 85

**Heidelberg: Veganer/Vegetarier-
Stammtisch** jeden 2. Do im Monat
im „Waves“, Kurfürstenanlage 9
(geg.üb. „Bauhaus“) Kontakt Rudolf
Tel. 0 62 21/6 51 67 36

Vegi-Info-Treff Hamburg, an
jedem ersten Mittwoch im Monat
ab 19 Uhr im Cafe Koppel,
Lange Reihe 75, 20099 Hamburg
(Nähe HBF.), Kontakt: Thomas
Schönberger, Tel. 0 40/2 19 35 90,
thomas.schoenberger@vebu.de

Stammtische

Oberschwaben, Interessenten für Vegetarier-Stammtisch gesucht. Kontakt: Klaus Osswald, Laupheim, Tel.: 0 73 92/9 70 29 43
E-Mail: klaus@nixwaters.de

Esslingen – Vegetarier-Veganer-Stammtisch, 1x monatl. – Termine nach Absprache, Tel.: 0 71 53/ 55 83 68, E-Mail: veggie-Stammtisch-Esslingen@t-online.de

Hannover, Vegetarier-Stammtisch
Info: Norbert Moch,
Telefon 05 11/62 40 39

Veganer und Vegetarischer Stammtisch in Nürnberg freut sich über Interessenten. Wir treffen uns 1x monatlich. Info unter: Telefon 09 11/9 40 26 05.

Vegetarier/Veganer Stammtisch in Aschaffenburg trifft sich am 2. Samstag im Monat.
Telefon: 0 60 93/99 33 45

Vegetarier-Stammtische in Deutschland
Info: Vegetarier-Bund Deutschland e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50
www.vebu.de/w/RG+RK

www.die-tierfreunde.de

Silke Bott, 76133 Karlsruhe,
(0170) 9 31 58 06,
bott.silke@web.de,
www.karlsruhe-vegan.org.
Treffen: Jeden 3. Freitag im Monat um 18 Uhr im Viva (Lammstr. 7a, (07 21) 2 32 93) in Karlsruhe.

Göttingen – Herzlich willkommen in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter
Telefon: 0 55 03/38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.
Telefon 0 50 32/65 102 oder 01 75/83 39 982

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch 1x monatl. Termine nach Absprache
Telefon: 0 61 26/58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

Ruhrgebiet
Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr.
Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de oder Telefon 02 21/24 18 57.

Bamberg – jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Bamberg e.V.“ im vegetarischen Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: webmaster@tierrechte-bamberg.de

Urlaub Inland

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder www.gaestehaus-rita.de



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

400 Fasten-Wanderungen überall!
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

FASTEN & URLAUB: Viele Fasten-kurse von ärztl. geprüften Fasten-leitern (dfa) im Angebot! Auch Fastenleiter-Ausbildung! Programm unter **Tel. 0 36 41/3 84 26 08** und www.fastenakademie.org

Traditionelle Ayurvedakuren, Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 079 49/590
www.ayurvedakuren.com

Urlaub Ausland

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-C Comersee-Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen!
Tel: 00 41/91 73 011 71, www.holap.ch

Unsere
Internetadresse:

www.vegetarischfit.de

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FiT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FiT!.

- PRIVAT:** ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen), nur Text (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- GEWERBLICH:** ☐ **Händler-Eintrag** (für Ihren Online-Shop, Laden, Ihr Hotel, Kursangebot etc.)
☐ **3 Zeilen:** 30,00 € für 3 Zeilen, jede weitere Zeile 8,00 €, **inkl. 1 Belegexemplar, bis auf Widerruf**
☐ **6 Zeilen:** 50,00 € für 6 Zeilen, jede weitere Zeile 8,00 €, **inkl. 1 Belegexemplar, bis auf Widerruf**
☐ **Logo:** 1,50 € je mm, Farbzuschlag: 5,50 € je Logo

Alle angegebenen
Preise zzgl. MwSt.

Text: _____

Abbuchungsauftrag – nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____

Auftraggeber/Absender: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an:

Vegetarisch FiT!
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06 - 289
Fax: 07 11/52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

**Vegetarisch
FiT!**

Rezeptverzeichnis VF 03/2010

	Seite	Ovo-lacto-vegetarisch	Lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/ kJ pro Portion
Salate, Suppen & Dips						
Apfel-Meerrettich	29		✓		✓	
Bärlauchpesto	29		✓		✓	
Couscous-Salat	25		✓		✓	460/ 1922
Cremige Möhrensuppe	41		✓		✓	247/ 1036
Erbsencremesuppe	44		✓			439/ 1838
Frühlingssalat	42	✓			✓	134/ 561
Haselnuss-Pesto	20		✓			
Helle Grundsoße	42		✓	(✓)		
Kräuterbutter	29		✓		✓	
Kräutersoße	42		✓	(✓)		
Kräutersuppe	44			✓		251/ 1051
Mediterraner Kartoffelsalat	25			✓	✓	345/ 1447
Meerrettichsoße	42		✓	(✓)		
Pesto Genovese	20		✓			
Senfsoße	42		✓	(✓)		
Tomaten-Mandel-Pesto	20		✓			
Zartweizen-Salat in der Tomate	30		✓		✓	427/ 1790
Kleine Gerichte						
Austernpilz-Burger	24		✓		✓	312/ 1305
Bunte Gemüse-Wraps	26		✓			
Champignon-Bratlinge	23	✓				
Champignons mit Frischkäse in Öl	23		✓			
Gegrillte Champignons mit Käsefüllung	23		✓			
Grundrezept für Nudelteig	14	✓		(✓)		
Kartoffeln mit Kressequark	26		✓			
Rezept für gelbe, grüne und rote Tagliatelle	14	✓				
Ricottaklößchen	41	✓				
Wokgemüse mit Tofu	26			✓		
Hauptgerichte						
Agnolotti mit Artischocken-Mousse und Tomatensoße	13	✓		(✓)		568/ 2376
Cremiges Champignon-Spinat-Risotto	45		✓		✓	394/ 1652
Geröstete Paprika mit Couscous-Füllung	27		✓		✓	399/ 1669
Gnocchi-Spieße auf Zucchini-Spaghetti mit Blaubeersoße	30			✓	✓	433/ 1826
Kartoffel-Gemüse-Gratin	26		✓			430/ 1801
Kräuterzartweizen mit Eierfrikassee	41	✓			✓	475/ 1990
Lasagne mit Ricotta	21		✓			625/ 2622
Mangold-Röllchen mit Pilz-Sabayon	28	✓				415/ 1740
Mit Spinat und Ricotta gefüllte Cannelloni	19		✓			470/ 1970
Pappardelle mit Pilzen und Kirschtomaten	16	✓		(✓)	✓	410/ 1710
Pasta auf neapolitanische Art	20			✓		365/ 1540
Pesto-Pizza	35			✓		
Reispfanne mit Gemüse und Orangencreme	43		✓		✓	517/ 2158
Safran-Risotto mit Möhren	59		✓			
Scharfe Pasta mit Ahornsirup	12			✓	✓	689/ 2886
Spaghetti mit Tomaten in Pergament	18			✓	✓	513/ 2147
Vollkornspaghetti mit Ziegenkäse und gerösteten Paprikaschoten	17		✓			558/ 2337
Süßes & Getränke						
Attilas Tiramisu	34			✓		
Gebackene Banane mit Honig und Walnüssen	56		✓			288/ 1206
Kokos-Mandel-Halvah mit Mangosalat	56		✓			494/ 2071
Mandeleis auf Ananastarte	57	✓				668/ 2796
Pistazien-Mousse im Crepemantel mit Ananas	33	✓				

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch FIT!

Ausgabe 4/2010
ab 24. April 2010 am Kiosk

Spargel

Liebling des Frühsommers

Neue Rezepte plus
leckere Soßen und Beilagen



Asia-Küche

Wohlfühlgerichte aus China,
Japan und Thailand



Korngesund

Vital genießen mit Reis,
Couscous & Co.



Unwiderstehlich!

Fruchtige Desserts mit Erdbeeren

Weitere Themen

Work-Life-Balance

So bringen Sie Familie und Beruf
in Einklang!

Worauf muss ich achten?

Vegetarische Ernährung in
der Schwangerschaft

Im Vorteil

Clever sparen mit der VEBU-Card!

100%
vegetarisch,
200%
genießen



Garden Gourmet®

Meine Einkaufsliste (4 Portionen):

- * 4 Hamburgerbrötchen
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 2 kleine Tomaten
- * 200 g mexikanische Salsa
- * einige Blätter frischer Salat (z.B. Lollo Bionda)
- * 2 EL Jalapeños, Glas
- * 4 EL Kidneybohnen
- * 2 EL Mais
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * 2 Packungen Garden Gourmet Vegetarische Burger

Mexikanischer Salsa-Burger

Zubereitung:

- Vegetarische Burger nach Packungsanweisung oder alternativ auf dem Grill zubereiten.
- Hamburgerbrötchen nach Wunsch kurz im Backofen erwärmen oder ebenfalls auf dem Grill von beiden Seiten anrösten.
- Salat vorbereiten, waschen und abtropfen lassen.
- Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden, Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
- Brötchen aufschneiden, die unteren Hälften mit der Hälfte der Salsa bestreichen und mit Salatblatt belegen.
- Burger darauf geben, restliche Salsa auf den Burgern verteilen und mit Zwiebeln, Tomaten, Jalapeños, Kidneybohnen und Mais belegen.
- Mit den Oberhälften abdecken und servieren.



Mehr Rezepte?

www.gardengourmet.de